

ふゆやす あさ た
冬休みも朝ごはんを食べよう!

先週、4年生が、食まるファイブで朝ごはんの組み合わせを考える授業を行いました。成長期に必要な栄養素を不足なくとるためには、朝ごはんは欠かせません。野菜などでとる多くのビタミンや食物繊維は、食事ごとにとることで、その効果が発揮されます。また、夕食など、遅い時間に食事が偏り過ぎると、将来の健康への影響が心配されます。

そこで、4年生が授業で考えた、忙しい朝におすすめの朝ごはんを紹介します。

ねんせい かんが あさ
4年生が考えた おすすめ朝ごはん



● 食まるクイズ ●
朝ごはんにかかせない、力のもとになる食まるは?
→ 答えは下にあります。

1ぱん
納豆 ご飯 ミニトマト
バナナ ヨーグルト
工夫 食まるファイブすべて入れて、食べやすい朝ごはんにした。

卵かけご飯 ブロッコリーと
ミニトマト 牛乳 みかん

5ぱん
ピザトースト ミニトマト
バナナミルク
工夫 すべて01のしくみをかんだ人にとれる

3ぱん
さけおにぎり みそしる
ごまあえ みかん ヨーグルト
工夫 さけをおにぎりにまぜることで、さにおいしくなる。

2ぱん
ハムエッグトースト
バナナスムージー ミニトマト
工夫 食よくかわくこと。

ピザトースト ミニトマト
バナナミルク

6ぱん
ぜんぶ入ろうとしたしよっさか少しくすむからおすすめです。
工夫

4ぱん
ロールパン クリームシチュー ミニトマト
スクランブルエッグ バナナ 牛乳
工夫 早く食べることができるし、バランスかよっている。

クイズの答え ... りきまる



運動や勉強のエネルギーのもとになる
ごはん、パン、めん仲間だよ

