

朝食から健康な1日の生活を

○毎日の朝食をふり返ろう。

問題① 今日の朝食は何を食べましたか。

例 パン、目玉焼き
ヨーグルト

めあて 栄養のバランスについて考えよう。

問題③ 5つの栄養素は何がありましたか。

問題② 自分の朝食についてふり返り、
これからどんな朝食をとりたい
か考えましょう。

例 野菜がないので野菜を食べる
ようにしたいです。