

# 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

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。

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。

炭水化物 } エネルギーのもと  
脂質 }

たんぱく質 } 体をつくるもと  
無機質 }  
(カルシウム)

ビタミン — 体の調子を整えるもと

問題④ 次の食品をグループ分けしましょう。  
キャベツ、パン、にんじん、たまご、のり、  
みかん、マヨネーズ、魚、牛乳、ご飯。

炭水化物・・・ご飯、パン  
脂質・・・マヨネーズ  
たんぱく質・・・たまご、魚  
無機質・・・のり、牛乳  
ビタミン・・・キャベツ、にんじん、  
みかん