

食育ひろば



平成 30 年

5 月

No.13

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

あたらしい 学年になって 1 か月。そろそろ気がゆるんで、正しい生活リズムが崩れてきていませんか。元気いっぱい頑張れるよう、生活リズムを整えましょう。



たいせつ はやね はやお あさ まき
大切！早寝・早起き・朝ごはんの巻

1

おづみん、朝よ。
 お起きなさい。

ねむ～い・・・
 お起きたくないな～
 ムニャムニャ・・・

おづみんったら、
 夜更かししたの
 かな？



2

あらっ！まだ
 お起きてなかったの？



うわっ！もうこんな時間！
 朝ごはん食べる時間ないや。
 もう、学校に行かなきゃ遅れ
 ちゃう。



3

学校にて・・・

なんだか、
 頭がボーっとして
 だるいな～。



さては、おづみん
 早寝・早起き・朝ごはん
 守ってないな！？



4

早寝・早起き・朝ごはんが大切なのは・・・

日の光を浴び、朝ごはんを食べることで、からだが目覚めるの。だから、日中しっかり勉強やスポーツができるよう、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのよ！



なるほど！
 わかったよ！

