



## いためてつくろう朝食のおかず

学習のめあて 朝食の大切さが分かる。

## 1 朝食の大切さについて

- ① 自分の朝ごはんを振り返ってみましょう。 (下の写真を参考にして絵でかいてみましょう。)

今朝食べた朝ごはんをかきましょう。 例) ごはん・みそ汁・おかず・トースト・牛乳	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品
気づいたこと			

- ② 朝食は、夕食とどう違いますか。 ( )

- ③ 朝食と夕食に違いがあるのはなぜでしょう。 ( )

2 下の朝食の写真を見て、主にどのような働きをする食品がふくまれているか調べましょう。食品を書き出し、それらの食品を3つのグループに分け、栄養のバランスを考えましょう。

	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるものとなる食品	主に体の調子を整えるものとなる食品
気づいたこと			

- 3 自分の朝食や食生活で、改善できることはありますか。

--	--

## ふり返ろう



朝食の写真を見て、主にどのような働きをする食品がふくまれているか3つのグループに分け、栄養のバランスを考えることができましたか。

【気づいたこと・考えしたことなど】

--	--