



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

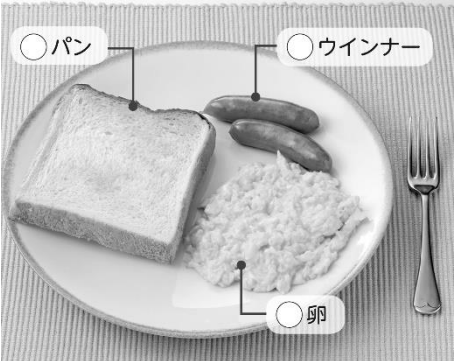
① 自分の朝ごはんを振り返ってみましょう。（下の写真を参考にして絵でかいてみましょう。）

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	主に体をつくるもと になる食品	主に体の調子を整え るもとになる食品
	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	主に体をつくるもと になる食品	主に体の調子を整え るもとになる食品
	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・考えたことなど】		