

あさごはんをたべて

げんきいっぱい

からだが げんきで すごせるように まいあさ あさごはんを
たべましょう。



よる みんながねむっているあいだも あたまの のうは
はたらいています。ですから、あさおきて すぐには ちからが
でません。

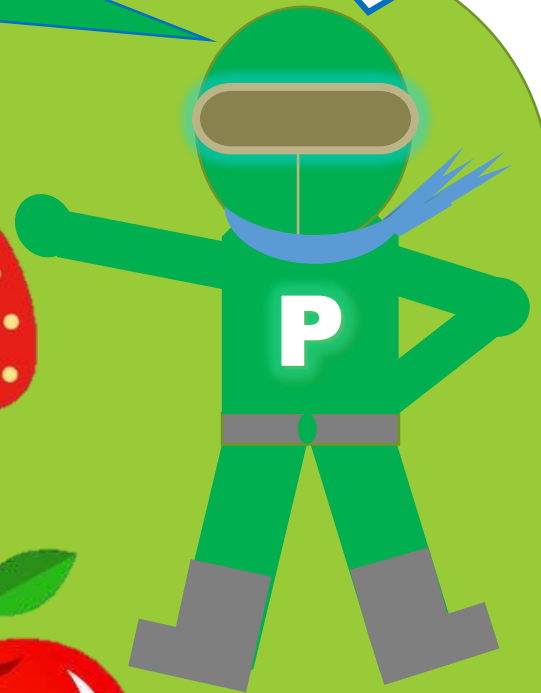
そんなときは、あさごはん！ あさごはんをたべると ちからが
でてきます。あさごはんのパワーは あたまと からだを
げんきにしてくれます。あさごはんをたべて げんき いっぱいあ
そびましょう。

たべもののパワーの3つを つぎのページでしようかいするよ。
みんなのたべているいろなたべものの なかまを

さがしてみてね。

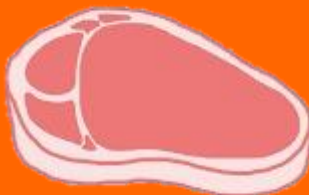
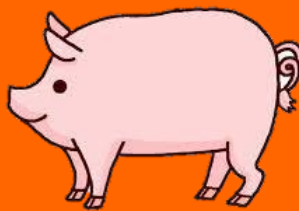
みどいぱわー

からだのちょうしを
ととのえるもとだよ



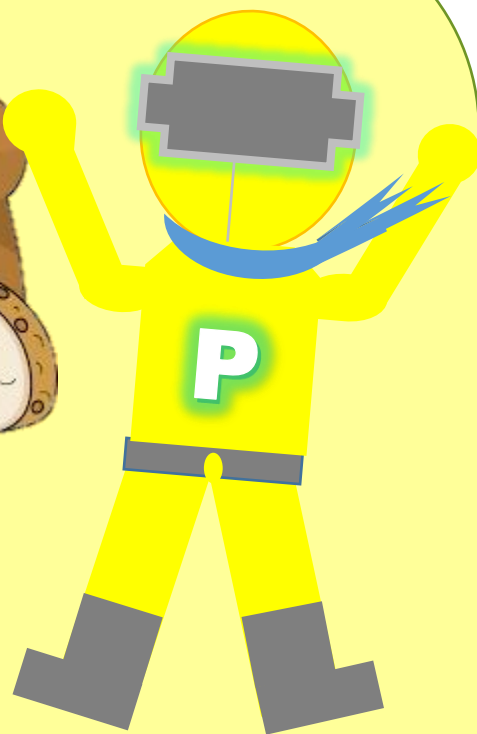
あかぱわー

からだをつくる
もとだよ



きいろぱわー

からだをうごかす
えねるぎーのもと
だよ



ごはんを食べるときのしせいや
たべかたはできているかな

ねんしょうぐみ

- じぶんのせきで すわって たべる。
- ふぉーく やすぽーん など どうぐを
つかって たべる。



ねんちゅうぐみ

- じぶんのせきで すわって たべる。
- たべものに あわせたどうぐで ただしい
もちかたで たべる。
- いろいろな たべものを
たべてみる。



ちょうせん
してみてね

ねんちょうぐみ

- じぶんのせきで しせいよく たべる。
- たべものに あわせたどうぐで ただしいも
ちかたで たべる。
(おはしにもちゃれんじしよう)
- あか・き・みどりのたべものを ばらんすよく
たべる。

