

## 5年生 元気がでる朝ごはんを考えよう

朝起きたばかりの脳や体は、エネルギー不足で電池が切れているような状態です。

朝ごはんを食べないと「ぼ〜」として、体を動かす力がでません。

私たちの体は、食べものを食べることでエネルギーを補給しています。

まずは朝ごはんを食べることで、一日を元気にスタートする事ができます。

朝ごはんには3つの目覚ましスイッチを入れた朝ごはんを食べるといいですね!!



頭が目覚めるスイッチの料理	体が目覚めるスイッチの料理	おなかが目覚めるスイッチの料理

頭と体とお腹のスイッチが入る元気が出る朝ごはんを、考えました。

1組、2組、3組、どのクラスも、元気が出る朝ごはんを考えられました。

家族みんな忙しい朝です。自分でできることは、進んで実行しましょう。

元気が出る朝ごはんを食べて、登校しましょう。

