

が ンばる子、みんなで早おき朝ごはん

- 朝ごはんをたべると…
- 体温があがり活発に動ける
 - 頭がしっかりと働く
 - トイレでスッキリ!
 - イライラしない

いいこといっぱい!



1 2
3 4

朝ごはんをたべると…

あら、おはよう…

朝ごはんをたべないと、たべられないな

元気が出ないよ

困ったわ

早おきもね!!

朝ごはんは、やっぱり大事だね!



ま いしょく感謝で「いただきます」

1 2
3 4

家庭菜園で野菜を育ててみよう!

水をやって

種をまいて

野菜を育てるのが大変なんだね

疲れたな

いただきます

作った人に感謝してたべよう!

ごちそうさまでした

たべものや料理を作ってくれた人に感謝して、残さずにたべよう。

ぜんぶたべたよ!



こ かねでたべよう

五感(みる、きく、ふれる、あじわう、かぐ)は正しくおはしを使うことやよくかむことで発達します。

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

よくかんでたべるといいことが

1 2
3 4

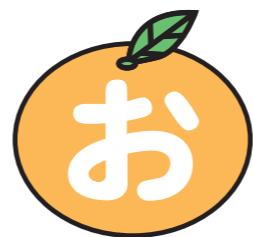
おはしを持って

ははふ

きん

よくかんでたべなさい

正しいはしづかいでよくかんでたべるとよりおいしく感じられるね



お うちでごはんの日(食育の日)は毎月19日

1 2
3 4

ごはんの時間だよ

あれ? みんなはたべないの?

ひとりでごはんってさみしい…

みんなでそろって食べるのが一番だね!

毎月19日は「食育の日」と定められており、愛知県では家族や友人と一緒に食事をする日としています。



おうちでごはんの日ロゴマーク