

朝食を作って、生活リズムをととのえよう！(1回目)

()年()組 名前()



朝食を作った日のことについて書きましょう。



1 朝食のこんだて 作ったおにぎりとおかずを書いて、栄養素のバランスをチェックしよう。

①おにぎり

作った月日： 月 日 ()

②おかず

かかった時間 分



③栄養素のバランスチェック表 作った食材を黄・赤・緑に分類しよう。

	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
しよくざい 食材例			
使った食材			
気づいたこと			
考えたこと			

2 生活リズムチェック 起きた時刻○/朝食の時刻☆/昼食の時刻◇/夕食の時刻□/寝る時刻●をかこう。

午前 午後

6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3 ふりかえり 朝食作りや生活リズムをふりかえろう。

生活リズムについて	
◎よくできた○できた△できなかった	
昨日ぐっすり眠れた	
すっきりと目覚めた	
自分で朝食を作った	



～朝食をとると、勉強もがんばれる！？～(読み物資料)

朝食をとるのは、体にエネルギーを補給するためだよ。エネルギーが足りないと、元気に体を動かすこともできない。でもね、実はエネルギーが足りないと困るのは、体だけではないんだよ。

それは、「脳」。脳にエネルギーが足りなくなると、じっくり考えたり、集中力したりすることが難しくなるんだ。だから、朝食をとって、脳にもエネルギーを補給してあげよう。きっと、勉強も運動もがんばれるよ。

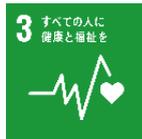


朝食を作って、生活リズムをととのえよう！(2回目)

()年()組 名前()



朝食を作った日のことについて書きましょう。



1 朝食のこんだて 作ったおにぎりとおかずを書いて、栄養素のバランスをチェックしよう。

①おにぎり

作った月日： 月 日 ()

②おかず

かかった時間 分



③栄養素のバランスチェック表 作った食材を黄・赤・緑に分類しよう。

	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品
しよきさい 食材例			
使った食材			
気づいたこと			
考えたこと			

2 生活リズムチェック 起きた時刻○/朝食の時刻☆/昼食の時刻◇/夕食の時刻□/寝る時刻●をかこう。

午前 午後

6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

3 ふりかえり 朝食作りや生活リズムについてふりかえろう。

生活リズムについて	
◎よくできた○できた△できなかった	
昨日ぐっすり眠れた	
すっきりと目覚めた	
自分で朝食を作った	

朝食作りや生活リズムについて考えたことを書こう。

