

# 5月 食育だより

【今月の目標】

あさ 朝ごはんをしっかりと食べよう！

令和5年5月 小学生用

## あさ 朝ごはんクイズ

ただ 正しいのはどっち？

あさ 朝ごはんについてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1

あさ 朝ごはんを  
食べるために  
何をすれば  
いい？



A



B



Q2

あさ 朝ごはんを食べると、  
体温は  
どうなる？



A



B



Q3

あさ 朝ごはんを食べた子  
はどっち？



A



B



Q4

のう 脳のエネルギーになる  
食べものは  
どっち？



A



B



Q5

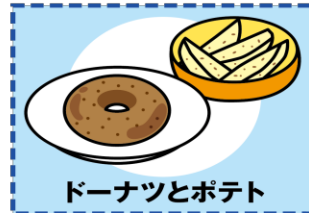
ぎゅうにゅう なに  
パンと牛乳と何を  
食べたらバランスが  
よくなる？



A



B



Q1...A 夜遅くまで起きていたら朝起きられなくなり、朝ごはんが食べられません。  
Q2...B 眠っている間に下がった体温がもとどり、元気に動くことができます。  
Q3...B 朝ごはんを食べると朝のうちにウンチが出て、スッキリします。  
Q4...A 脳のエネルギーになるブドウ糖は、ごはんやパンなどに多く含まれます。  
Q5...A 体をくちくちになるたんぱく質(たんぱこ)と、体の調子を整えるビタミンや無機質(野菜)をプラスするとバランスが良くなります。

