

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4年5月 小学生用

みなさんは、朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは、勉強や運動など午前中の活動を集中して行うための大事なエネルギーになります。つまり、一日を元気にスタートするためのスイッチです。さて今月は、そんな「朝ごはん」についてのクイズです。

朝ごはんクイズ 正しいのはどっち？

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

朝ごはんを食べるために何をすればいい？



A



B



Q2

朝ごはんを食べると、体温はどうなる？



A



B



Q3

朝ごはんを食べた子はどっち？



A



B



Q4

脳のエネルギーになる食べものはどっち？



A



B



Q5

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ると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ふくまれます。
 Q5...A 体をつくるもとになるたんぱく質(たまご)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。

