**めあて「朝ごはんの大切さを知り，生活リズムを見直そう」**

**うまくスイッチが入る朝ごはん**

野菜のおかず

**４年○組の生活アンケートの結果**

いつも朝ごはんを食べる人　○○人／□□人

食べない日もある人　　　　△△人／□□人

肉・魚・たまご

などのおかず

ごはん・パンなど

**Bさんにアドバイスをしよう**

**Bさん**

**Aさん**

|  |
| --- |
| 6　 7 　8 　9 　10 　11 　12 　13 　14 　15 　16 　17 　18 　19 　20 　21 　22 　23(時) |
| ふろ  ねる  テレビ  夕ごはん  勉強  下校  ゲーム  (給食)  学校  登校  おきる |

朝ごはん

食べてない。

朝ごはん

食べた。

**まとめ**

**「毎日朝ごはんを食べることは，生活リズムをつくるためにも大切なことである。」**

**４年○組の生活アンケートの結果**

主食・主さい・ふくさいがそろっていた人

　　　　　　　　　　　　　◇◇人／□□人

夜９時より前にねる人　　○○人／□□人

朝６時までに起きる人　　△△人／□□人

あたまの

スイッチ

からだの

スイッチ

おなかの

スイッチ

サーモグラフィ

**朝ごはんのはたらき**