**めあて「朝ごはんの大切さを知り，生活リズムを見直そう」**

４年　　組　　番　名前

■朝ごはんのはたらき

（　　　　）のスイッチ…のうがすっきりして，勉強に集中できる。

（　　　　）のスイッチ…体があたたまり，元気が出る。

（　　　　）のスイッチ…ちょうがはたらき，うんちがすっきり出る。

■うまくスイッチが入る朝ごはん

（　　　　　）の

おかず

（　　　）

などのおかず

（　　　　）

など

主食・主さい・ふくさいをそろえて食べよう。

■まとめ

　毎日（　　　　　　　）を食べることは，

　（　　　　　　　　　）をつくるためにも大切なことである。