



磯辺小学校
食育だより
5月号

いただきます



令和8年5月25日発行
豊橋市立磯辺小学校

あさ めいろ 朝ごはん ものしり迷路

A・B・Cのどれかを選んでゴールまで進んでね。

スタート

クイズにこたえながらゴールをめざそう!

①朝ごはんをおいしく食べるにはどうするとよい?
A. 気合い
B. おまじない
C. 早寝早起

②朝ごはんを食べるとどうなる? ちがうのはどれ?
A. 元気がでる
B. イライラする
C. 頭のはたらきがよくなる

③朝ごはんを食べないとどうなる?
A. 太る
B. やせる
C. 変わらない

④朝ごはんを食べると、いいことがある?
A. ない
B. ある

ゴール

こたえ: ①C ②B ③A ④B

あさ いいこといっぱい! 朝ごはん

朝ごはんには、次のようなはたらきがあります。朝ごはんをおいしく食べるには、早寝早起をしたり、お手伝いをして体を動かしたりするといいですよ。

元気がでる

朝ごはんを食べると、体が温かくなり、元気が出ます。



頭のはたらきがよくなる

脳のエネルギーのもとになり、やる気と集中力がでます。



太りにくくなる

朝ごはんを食べないと、太りやすくなります
(おすもうさんは、太るために朝ごはんを食べないそうです)。

