

朝ごはんプロジェクト

年 組 番 氏名



保健委員会
あさなえネット
(体力作り部会)

(名前)

6月21日(日)に食べた朝ごはんの絵を描きましょう。

(よく分かるように、絵に説明を書いてください)

朝ごはんプロジェクト

目的 ①朝ごはんを食べる②自分で作る③栄養のバランスを考える

実施 毎月第3日曜日 (6月～2月実施)

方法 カード記入 朝ごはんの絵と感想を記入する

提出 月曜日に保健委員に提出する

朝ごはんパワー 休憩モードから活動モードへ

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖です。ブドウ糖は、体内に大量に貯蔵しておくことができません。

空腹な状態で起きた朝の脳には、朝ごはんが必要です。
朝ごはんをしっかり食べると、集中力や記憶力を高めて、イライラも解消してくれます。朝ごはんは大切です！

感想を記入しましょう。

栄養士さんの栄養バランス判定

☆ がんばれ ☆☆ あと少し ☆☆☆ いいね