POINT

01 栄養バランスってなんだ？

体をつくる 赤の仲間	エネルギー 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間

食べ物は、それぞれがもつ主な働きで、３つの仲間に分けることができます。栄養バランスを考えて３つの仲間の食べ物を組み合わせてとることが大切です。

POINT

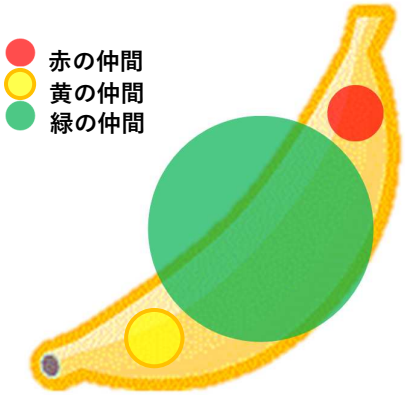
02 ちょっとずつでも大丈夫！

「バナナを１本」「みそ汁だけ」でも朝食です。バナナに含まれる主な栄養（３つの主な働き）を右の図に示しましたが、実は、１品でも、３つの主な働きがふくまれています。

朝食を食べると脳に栄養が届いて頭の働きが活発になります。集中力も高まり、授業で学習したこともしっかりと頭に入るようになります。

朝食を「あまり食べない」「まったく食べない」習慣になっている人は、朝食を食べる習慣を身に付け、これまで以上に心と体を元気にしましょう。

バナナの栄養バランスのイメージ



Let's Try

03 １週間ずつ記録しよう！

○表には、自分が食べたものがわかるように、
赤の仲間、**黄の仲間**、**緑の仲間**に色をぬりましょう。
○自分の朝食習慣を今よりも良くするために取り組もう！

1回目 月 日 ～ 月 日

目標	曜日							
赤		○	○	○	○	○	○	○
黄		○	○	○	○	○	○	○
緑		○	○	○	○	○	○	○

【自分のふりかえり】

2回目 月 日 ～ 月 日

目標	曜日							
赤		○	○	○	○	○	○	○
黄		○	○	○	○	○	○	○
緑		○	○	○	○	○	○	○

【おうちの人から】

3回目 月 日 ～ 月 日

目標	曜日							
赤		○	○	○	○	○	○	○
黄		○	○	○	○	○	○	○
緑		○	○	○	○	○	○	○

【先生から】