



えらんでみよう!



# あさ バランスのよい朝ごはん

- |   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
| ① <br>ごはん          | ② <br>おにぎり          | ③ <br>うどん        | ④ <br>トースト   | ⑤ <br>コーンフレーク |
| ⑥ <br>ぎゅうにゅう<br>牛乳 | ⑦ <br>やさい<br>野菜ジュース | ⑧ <br>シチュー       | ⑨ <br>みそ汁    | ⑩ <br>カップスープ  |
| ⑪ <br>めだまやき        | ⑫ <br>ウインナー         | ⑬ <br>ざかな<br>やき魚 | ⑭ <br>なっとう   | ⑮ <br>チーズ     |
| ⑯ <br>サラダ        | ⑰ <br>くだもの        | ⑱ <br>ヨーグルト    | ⑲ <br>おひたし | ⑳ <br>おかし   |

**Q1** 上のカードの中から、自分が食べられそうな朝ごはんのメニューを2枚以上えらんで、体が元気になるバランスのよい朝ごはんを作ってみましょう。

えらんだ  
カードの番号



**Q2** この朝ごはんをえらんだのはなぜですか？ (例：ごはんよりおにぎりの方が好きだから / 自分で作って食べられそうだから)



解説

お菓子以外を選び、赤・黄・緑の仲間の食べ物と汁物・飲み物をバランスよく組み合わせているか、また、うどん・シチュー・みそ汁などは、どんな具が入っているかも含めて話し合い、確認しましょう。

【①～⑤…黄色の仲間 / ⑥⑪～⑮⑱…赤色の仲間 / ⑯⑰⑲…緑色の仲間】