



知っているかな？ 3つのスイッチ

夏休みも終わり2学期が始まりました。皆さんは夏休みの間、毎日朝ごはんを食べていましたか？朝ごはんをしっかりと食べると体・脳・お腹の3つのスイッチが入り、体全体が目覚めて朝から元気に過ごすことができます。毎日朝ごはんを食べるように心がけましょう。

朝食で3つのスイッチオン



体のスイッチ



朝ごはんを食べると、寝ている間に下がっていた体温が上がり、脳や体が目覚めます。元気に活動ができるようにしっかりと食べてパワー全開！

脳のスイッチ



朝ごはんを食べると、脳にエネルギーが送られ脳のスイッチが入ります。脳を目覚めさせて勉強や運動に全集中！

おなかのスイッチ



朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激されてトイレに行きたくなくなります。朝ごはんを食べて毎日お腹もスッキリ！

三色分けクイズに挑戦！

Q1 「赤・黄・緑」それぞれの色の仲間の食材は、私たちの体の中で一体どんな働きをしているのでしょうか？点と点をつないでみましょう。

- ① 体を作る ② 体の調子を ③ 体や脳のエネルギーになる

●

●

●

赤

黄

緑

Q2 次の食べ物は「赤・黄・緑」、どの色の仲間でしょうか？（ ）の中に入れてみましょう。



ゴーヤ



チーズ



マヨネーズ

()

()

()

おうちで作ってみよう！

<手作りスポーツドリンク>

材料 (1 L 分)

水 1 L

食塩 3 g

A レモン汁 おお 大さじ 1

砂糖 おお 大さじ 2

作り方

- ① ボウルにAと少量の水を入れて混ぜ、よく溶かす。
② 残りの水を全て入れ、しっかりと混ぜ合わせたら完成！



<グリーンスムージー>

材料 (4人分)

りんご 1/4 個

バナナ 1/4 本

小松菜 1 束

トマト 1/4 個

牛乳 (豆乳) 200 ml

作り方

- ① りんご、バナナ、小松菜、トマトは適当な大きさに切る。
② ミキサーに全ての材料を入れて混ぜ合わせたら完成！



Q2 ① りんご ② バナナ ③ 小松菜 ④ トマト ⑤ 牛乳

① - ② - ③ - ④ - ⑤ = 10

答え