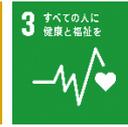


# 朝ごはんを食べて 丈夫なからだをつくろう



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。



子ども家庭部 保育課 給食管理グループ TEL 03-3981-2098

## あさごはん を たべる

## あさごはん を たべない

①



Aさんは毎日、朝ごはんを食べています。  
朝からもりもり食べて、保育園に行きます。

Bさんは起きるのが遅く、眠くて朝ごはんを食べていません。  
いつも朝ごはんを食べずに保育園に行きます。

### どんなちがいがあるかな？

# すっきりめがさめる

# ねむくてぼーっとする

②



朝ごはんを食べると、  
頭が働きだし目が覚めます。元気な  
一日が始まります。

朝ごはんを食べないと、  
頭が働かず寝たままです。一日中、  
眠くてぼーっとしてしまいます。

## どんなちがいがあるかな？

# げんきにあそぶ はしる

③



朝ごはんを食べると、  
一日の元気のもとが作られて遊んだり  
走ったりできます。保育園や家に  
帰った後も元気いっぱいです。

# げんきがでない



朝ごはんを食べないと、  
一日の元気のもとが作られず動けま  
せん。保育園や家に帰った後も元気  
がなく心配です。

**どんなちがいがあるかな？**

# うんちがでる

# うんちがでない

④



朝ごはんを食べると、  
頭の中からうんちをしたくなる合図  
がでて、うんちが出ます。うんちが  
出るとお腹の中もすっきりします。

朝ごはんを食べないと、  
頭の中からうんちをしたくなる合図  
がでず、うんちが出ません。うんち  
がお腹の中にたまって、お腹が痛く  
なります。

**どんなちがいがあるかな？**

**あさごはん を たべると、**



- ・あたまが うごいて、めが さめる**
- ・からだ が うごいて、げんき いっぱい**
- ・うんち が でて、おなか が すっきり**

**早起き・早寝・朝ごはん で一日を元気に過ごしましょう！**



# 保育課コーナー

問) 朝ごはんを食べると  
どんないいことがある？

- ①目が覚めない
- ②うんちが出ない
- ③元気に遊べる