

家庭科課題～9 朝食から健康な1日の生活を～

① P 64～71 を読みましょう。

① **朝食をとると良いこと**は何ですか。またあなたは**これからどんな朝食をとりたい**ですか。考えをノートに書きましょう。

② ・ **おもにエネルギーのもとになる食品**

・ **おもに体をつくるもとになる食品**

・ **おもに体の調子を整えるもとになる食品**

おうちの献立について、どの食材がどの項目にあてはまるのか家族の人と話をしながら食事をしてみましょう♪

③ オリジナルの朝食をつくって家族を喜ばせよう！

※このようにノートに手順とポイントを書くと、次からもつかえるし、覚えやすいね(^_^♪

