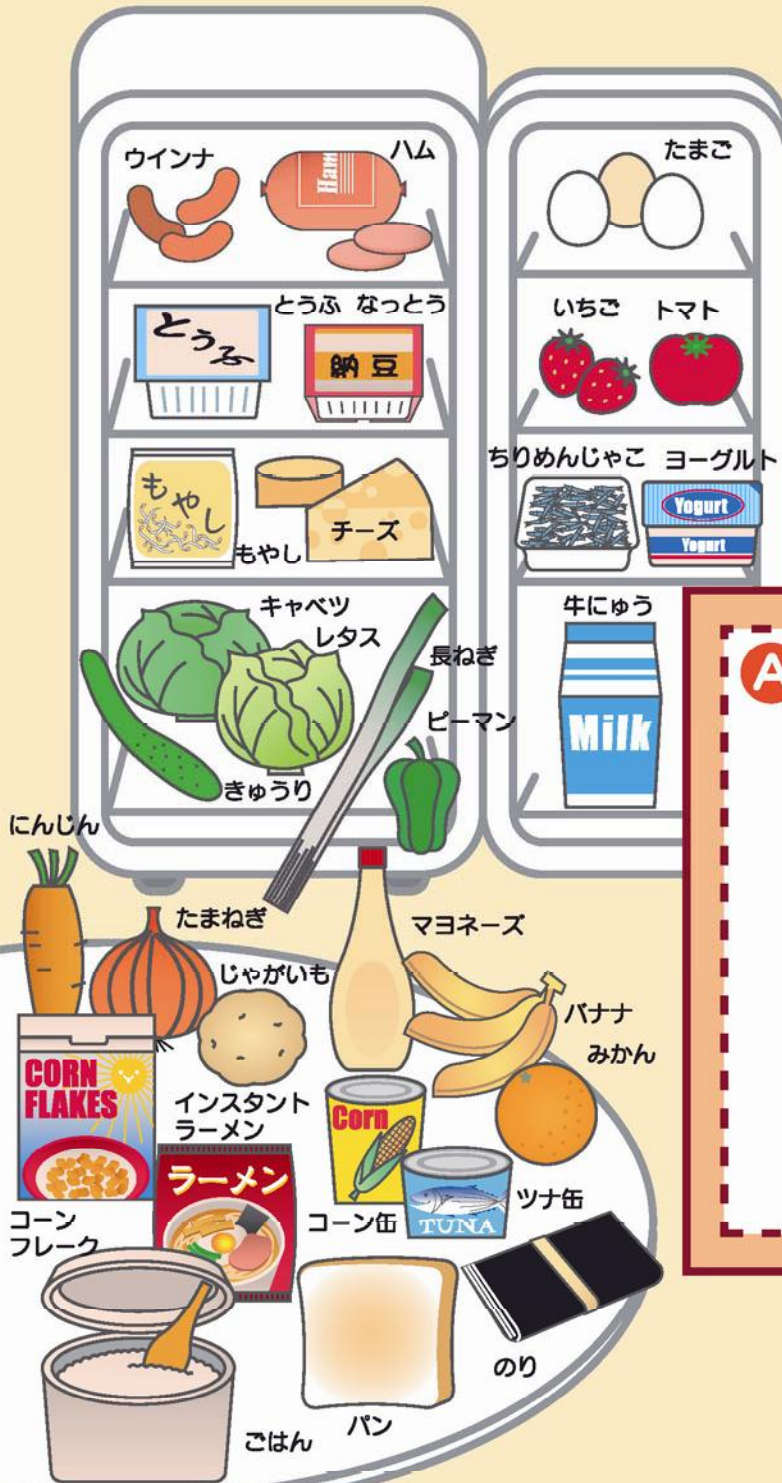


# さて、朝食に何を作



## Aの場合

つぎのようなときは、  
どんな朝食を作ったらいいのでしょうか。

上の絵の材料を使って、自分の作れそうなメニューを考えてください。

考えがまとまったら、テーブルの上の点線の中にそれぞれの場合のメニューの絵をかきましょう。

### Aの場合

あっ！たいへんだ。ねぼうしてしまった。急いで朝ごはんを作らないと！

### Bの場合

きょうは日曜日。じっくり作ってみんなに美味しい朝ごはんを食べてもらおう。

# ろうかな？

ちよつと心配だけど  
使いたい材料を選んで  
今日は、自分で  
朝ごはんを作つてね。

## 指令 1

いつも台所で料理のようすを見ているからぼくだって、朝ごはんが作れるんだよ。今度お母さんにも作ってあげようかな。



## B の場合

お母さんが理想的な朝ごはんの秘密を教えてあげるわね。



### 朝食の極意

- 栄養のバランスがとれている。
- 短い時間で作ることができる。
- じょうずに野菜を料理する。
- 食べた後のかたづけがかんたんにできる。

やっぱりみんなでいっしょに食べるとおいしいね！



## 伝言板

お家の方へ

朝食は体温を上げたり、脳に栄養を送るなど、学習内容を吸収するための、心と体の準備をする大切な役割を担っています。

調査からも、朝食をきちんと食べてくる子どもは学習の定着率が良いという結果が出ています。