

しっかり食べよう朝ごはん

5年 組 番 名前 _____

1 副菜や汁物をとらないと不足するのは

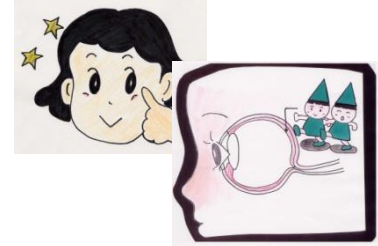
(1) 野菜のはたらきは



を防ぎます。



を予防します。

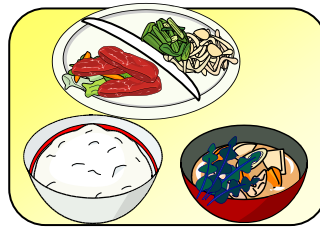


を守ります。

(2) 一日にとる望ましい野菜の量は



g



給食では g

2 朝ごはんをしっかり食べるために

見直すところは

3 朝ごはん見直しチェック

め あ て	12日 (土)	13日 (日)	14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)



お家の方から；