

⑨朝食から健康な1日の生活を 毎日の朝食をふり返ろう

学習のめあて 毎日の生活をふり返り、朝食の役割を考えよう。

活動1 考えよう (p. 64・65) 教科書を読んで、()にあてはまる語句を書きましょう。

新城小学校6年生のみなさん、毎日朝食を食べていますか。

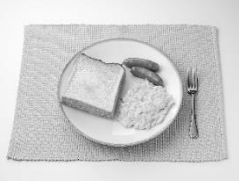


1日()回の食事を、()とすることは、私たちの生活の()を作る効果的な方法です。まず、毎日一定の時刻に朝食をとるために、()を工夫してみましょう。

朝食は()を上げて、()や()が活発に働くようにしたり、()の働きをよくして、はいせつのリズムを作ったりするため、欠かすことができません。

ここでは、()のバランスがとれた朝食でしっかりと1日の活動ができるよう、食品にふくまれるおもな()について学習しましょう。また、朝に手早くできる()について

学習しましょう。

① 下の表はある6年生の3日間の朝食です。よい点や課題点を考えて、気がついたことを書きましょう。

Aさんの朝食	よい点	課題点
1日目 ・パン ・ウインナー ・卵 		
2日目 ・コーン フレーク ・牛乳 		
3日目 ・ごはん ・みそ汁 ・焼き魚 		

② p.65の図1(文やグラフ)をみて「朝食をとるとよいこと」を考え、分かったことを書きましょう。

p.65の図1「朝食と体温の関係」では、グラフから、朝食をしっかり食べている場合と、朝食ぬきの場合での、体温の上昇の仕方や、体温の下がり方に違いがあることがわかりましたか。「朝食と健康状態の関係」では、自分の経験とてらしあわせてグラフをよみ取るといいですね。ワークシートで学習しながら、自分の毎日の朝食の取り方についてもふり返ることができましたか。次はワークシート⑨-2にチャレンジ！ 七條先生より