



先生「そんなに夜更かししていたら、朝から起きられないのもあたりまえね。それに夜中までたらだらお菓子を食べていたら、朝はおなかもすかなくて、朝ごはんは、食べられないわね。」

でも、朝ごはんを食べないと…:

頭や体を動かすエネルギーもないから、朝からずっとボーンとしたままで、体も温まらないのよ。

食べ物には3つのグループがあるの…:

体をつくるもと・赤のグループ

体を動かすエネルギーのもとパンやごはんの黄色のグループ

それに体の調子を整えてくれる野菜や果物の緑のグループよ。

朝ご飯に、その3つのグループの食べ物を全部食べられたら「金メダル」。

ご飯やパンと目玉焼きかサラダなんかの2つのグループだったら「銀メダル」。

そして菓子パンやおにぎりだけの1つのグループだったら「銅メダル」だよ。

一日の元気のもと、朝ごはんは「金メダル」をめざしてしっかり食べてこないとね」