



翼「ぼくはだいじょうぶだ。昨日も9時に寝たし、朝も6時半に起きてごはんにみそ汁、それに卵焼きとトマト、「金メダル」の朝ご飯を食べてきたから。」
先生「そうね。3つのグループがそろっているから「金メダル」の朝ごはんね。」
翔太「そうか、だから翼くんは、朝から元気だったんだ！ほくも、早寝早起きをして、「金メダル」の朝ごはんを食べられるように気をつけてみるよ。」
さやか「私も朝ごはんがこんなに大切だなんて知らなかった。あしたからはちゃんと朝ごはんを食べてこよう。」

(今日来てくれたみんなは、どうかな？朝ご飯、ちゃんと食べてきたかな？食べなくてしんどうって1日を過ごさないように、体を動かすエネルギーのもと…黄色 体の調子を整える…緑 体の「血」や「にく」「骨」をつくるもと…赤
3つの色の食べ物そろったあさはんをしっかり食べて下さいね。)