

ほけんのおはなし ～あさごはん～

●あたまのスイッチ

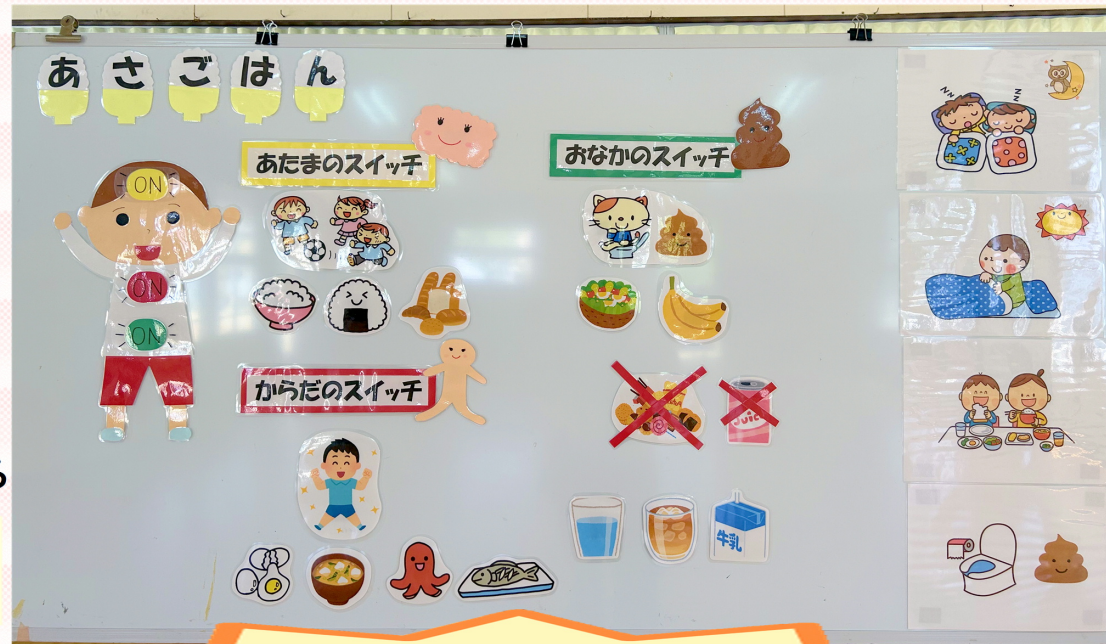
体が目覚めて元気が出て
たくさん遊べる

ごはん（おにぎり）・パン

●からだのスイッチ

体温が上がってやる気が出る

たまご・みそしる
ウインナー（ハム）・魚



●おなかのスイッチ

うんちが出やすくなる

サラダ・くだもの

本当は三色そろった
朝ごはんがいいけれど
おうちの人も用意が大変
なのでごはんやパンだけ
でもいいので毎日
食べてきてね♡
(おかしはダメだよ×)
そして『早寝・早起き』を
してパクパク朝ごはんを
食べてトイレに座って余裕を
もって幼稚園に来てね♡
と伝えています。

朝ごはんは毎日食べる！！

さすがそらぐみ！
真剣に聞いて
くれています



おかしは朝ごはん
じゃない！！

