

○ 3つの食べ物のグループ

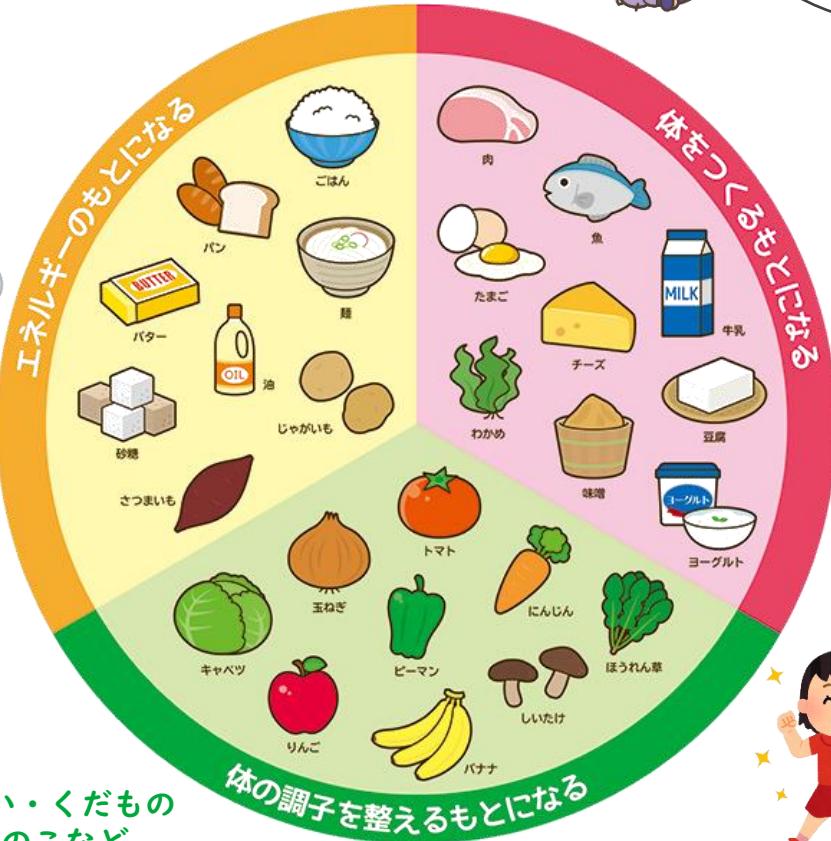
※食べ物の色=グループの色ではありません



まるの中には
食べ物でもOK♪



ごはん・パン
めん・いも
など



にく・さかな
たまご・だいず
など



やさい・くだもの
きのこなど

3つの食べ物のグループがそろった朝ごはんを食べると、
バランス良く栄養が取れて、1日元気に過ごすことができます♪

○ 記入例 (昨年度応募作品)



★おにぎりのなまえ
【ぬいぐるみにぎり】

★おにぎりの材料
(仙台せり)(しゃけ)
(いいごま)

★工夫したところ・作った感想
仙台せりなどの匂のやさしい
を使、たとえがポイントです!!

★おうちの人の感想

朝から栄養がたっぷり取れて良いです!
旬の物がおにぎりで食べられてうれしいですね!

みんなの
アイディア
おしえてね!

イラストでも
OK♪



おにぎりの写真を貼るまたは絵を描く



★おにぎりのなまえ
【オレンジ】

★おにぎりの材料
(たまご)(ケーラー)
(今芋)

★工夫したところ・作った感想

色々きれいにならなかった工夫しました。
まかん(今芋)のが大きすぎました。

★おうちの人の感想

かわいくて、おいしかったです。