６年家庭　　６年　　組　　名前

◎ 朝食の役割を考えよう

めあて

朝食調べをして、なぜ食事をすることが大切なのか謎に迫る。

１、　１週間の朝食と生活の記録をつけましょう。

日にち	起床時刻 体温	朝食の内容 （わかれば食材も！）	１日の自分の様子 （体調や集中力やる気を◎〇△でその理由やその他を文章で書きましょう）
例 ５　月　１１日 月曜日	９時３０分 度	フルーツヨーグルト （ミカンとりんごが入ってた）	体調【　△　】　集中力【　〇　】　体力【　〇　】 朝ちょっと遅かったけど、元気に過ごした。でもお昼前にちょっと気持ち悪くなって、お昼があまり食べられなかった。夕飯前にお腹がすいた。
月　　日 曜日	時　分 度		体調【　　】　集中力【　　】　体力【　　】
月　　日 曜日	時　分 度		体調【　　】　集中力【　　】　体力【　　】
月　　日 曜日	時　分 度		体調【　　】　集中力【　　】　体力【　　】
月　　日 曜日	時　分 度		体調【　　】　集中力【　　】　体力【　　】

日にち	起床時刻 体温	朝食の内容 （わかれば食材も！）	１日の自分の様子 （体調や集中力、お腹がすいた時間等）
月　　日 曜日	時　分 度		体調【　　】　集中力【　　】体力【　　】
月　　日 曜日	時　分 度		体調【　　】　集中力【　　】体力【　　】
月　　日 曜日	時　分 度		体調【　　】　集中力【　　】体力【　　】

2、　１週間の記録をみて「気づいたこと」を書きましょう。