

橿原市の取組

1 橿原市の概要

人口 121,759人（令和元年12月2日現在）
 面積 39.52km²
 学校数 22校（小学校16校 中学校6校）
 児童生徒数 9,077名（児童6,138名 生徒2,939名）
 （令和元年9月10日現在）



栄養士配置状況 県費栄養教諭・学校栄養職員10名（小学校4校、中学校6校）
 市費栄養士4名・臨時栄養士7名

調理場 共同調理場方式 直営方式：1箇所（小学校4校、中学校1校）
 単独校方式 直営方式：小学校3校
 民間委託：小学校9校・中学校5校

取組実践校

	橿原市立畝傍東小学校	橿原市立橿原中学校
児童生徒数	664名	565名
調理形態	単独校方式	単独校方式
調理員数	7名（民間委託）	6名（民間委託）

2 実態と課題

【実態】 ＊朝食欠食率が高い
 ＊学校給食の食塩相当量が多い
 ＊地場産物活用率が低い



【課題】 ＊学校給食を「生きた教材」とし、家庭・地域・関係団体を巻き込んだ食育活動を行うことで、児童生徒の食に関する自己管理能力の育成を図る必要がある。
 ＊市内の栄養教諭等が連携し、給食管理に関わる実践力をさらに向上させる必要がある。

3 事業のテーマと目標

① 研究テーマ

学校給食から「つながる」橿原市の食育
 ～おいしく、バランスよく食べて、健康実践力を育む～

② 橿原市における事業目標

- ◎学校給食の改善
- ◎児童生徒の自己管理能力の育成
- ◎食育推進におけるサポート体制の充実

4 ワーキング会議委員

氏名	所属	役職
木村 祐子	帝塚山大学現代生活学部	准教授
辻本 幸司	橿原市教育委員会事務局 教育総務課	課長
鶴田 剛史	橿原市教育委員会事務局 学校教育課	指導主事
五月女 多鶴子	橿原市魅力創造部 産業振興課	課長
畠中 真紀	橿原市健康部 健康増進課	管理栄養士
片岡 浩二	奈良県農業協同組合 橿原東部営農経済センター	所長代理
増田 憲司	橿原市立畝傍東小学校	校長
森本 和仁	橿原市立橿原中学校	校長
横地 博子	橿原市立畝傍東小学校	栄養教諭
永田 むつみ	橿原市立橿原中学校	栄養教諭
吉原 稔子	橿原市立畝傍東小学校	養護教諭
殿村 美栄子	橿原市立橿原中学校	養護教諭
米田 和徳	橿原市立畝傍東小学校	PTA 代表
土岐 哲也	橿原市立橿原中学校	PTA 代表
村井 篤史	奈良県教育委員会事務局 保健体育課	係長
大坪 昌子	奈良県教育委員会事務局 保健体育課	指導主事
棚橋 恵美	奈良県教育委員会事務局 保健体育課	指導主事

【事務局】

山二 利早	橿原市教育委員会事務局 教育総務課	課長補佐
阪本 晶子	橿原市教育委員会事務局 教育総務課	統括調整員

【第1回ワーキング会議】

日時	令和元年7月11日（木）
場所	橿原市中央公民館
内容	事業概要の説明、橿原市の現状と課題について 事業計画についての協議

【第2回ワーキング会議】

日時	令和元年11月19日（火）
場所	橿原市中央公民館
内容	事業の経過報告と今後の取組についての協議

【第3回ワーキング会議】

日時	令和2年1月24日（金）
場所	かしはら万葉ホール
内容	事業報告 事業の評価について



5 橿原市の取組

① 学校給食の改善

【減塩の取組】

◎橿原市の給食は統一献立で提供している。各施設で実際の調味料の使用量を記録し献立の見直しを行った。

◎市内全給食施設に同じメーカーの塩分濃度計を配布し、毎日塩分濃度の測定を行い記録することで調理従事者に減塩を意識づけた。

◎費用面を考慮しながら、天然の昆布や削り節で出汁をとり、旨味を活かすことで調味料の使用量を減らすことにつなげた。

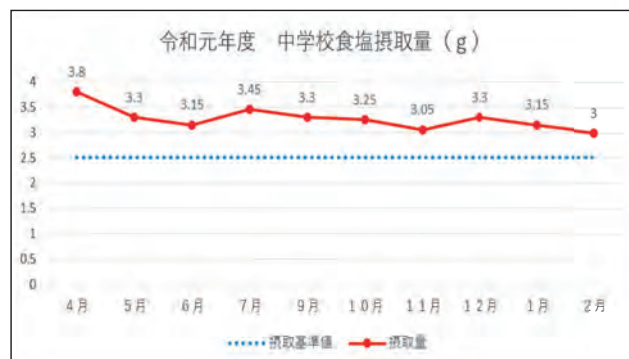
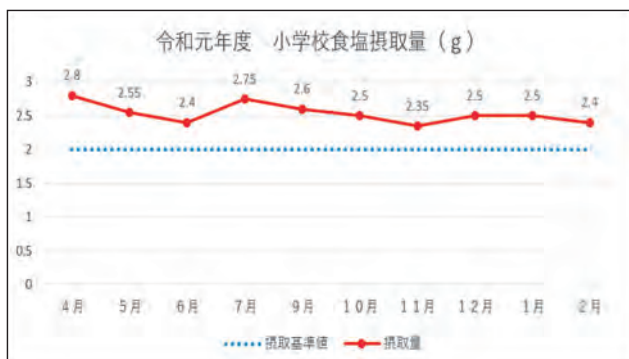
◎調理加工済みの煮魚や個包装のドレッシング、シチュー等のルウの使用を控え、手作りに切り替えた。



1食あたりの食塩摂取量

	平成30年度実績 (年間平均)		実施後実績 (令和元年4~2月平均)
小学校	3.0g	→	2.5g
中学校	3.7g	→	3.3g

令和元年度の食塩摂取量の推移



調理従事者や栄養士が「減塩」を意識することで、献立内容の改善や調理の工夫を考えるようになり、今年度の月ごとの食塩摂取量も昨年度と比較すると小学校・中学校ともに徐々に減少している。

【減塩レシピの開発】

市内栄養士21名で減塩をテーマにしたレシピ案を作成し、これを基にしたメニュー開発をフードコーディネーター松田弘子氏に依頼した。

開発された減塩メニューは2学期以降の学校給食に取り入れている。

ソーラビヒとはインド語で香りがよいという意味です。
ガラムマサラを使って香りをつけています。



【ソーラビヒサラダ】



開発メニューの中から厳選した献立を、減塩レシピ集「Let's 減塩 Cooking!」にまとめ、減塩クリアファイルとともに市内の小中学校の児童生徒に配布した。

【学校給食調理員等研修会～減塩についての講演～】

日 時 令和元年8月19日（月）
対 象 市内学校給食調理員・栄養士（約100名）
講演内容 「知って得する適塩多菜の食育学」
東海大学准教授・管理栄養士 森 真理 氏



- *食についての学習を受けることは、すべての年代において健康状態の差につながることを学んだ。今後も色々な学習をしたいと思います。
- *1日1食でも、バランスの良い食事をする、生活習慣病の予防に効果があるので、学校給食の果たす役割の大きさを学んだ。

【先進地視察研修】

日 時 令和元年8月29日（木）・30日（金）
場 所 広島県 呉市立安浦中学校・呉市教育委員会
参 加 者 県指導主事1名、実践校栄養教諭2名、市教育委員会2名

減塩の取組において先進地である広島県呉市に視察研修を依頼した。
呉市立安浦中学校では、最新ドライシステムの給食室を見学し、学校全体で効果的に実施している食育についての事例を紹介いただいた。

呉市教育委員会では、学校施設課、学校安全課より給食運営とレモンやトマト等の地場産物の活用、減塩の取組についての説明を受け、意見交換を行った。



【市PTA給食部の取組～食育講演会の開催～】



日 時 令和元年11月26日（火）
 対 象 市内各学校PTA給食部員・栄養士（約70名）
 講演内容 「楽しく食育！野菜の魅力とほど塩生活」
 フードコーディネーター 松田 弘子 氏

- * 健康のためには、おいしく楽しく、野菜は握りこぶし約2個分食べると良いと学んだ。
- * 出汁の旨味や香りを感じることで、減塩でもおいしくいただけることを学んだ。
- * 手軽に作れる水出汁を試飲させてもらったので、家庭でもやって見ようと思った。

【地場産物の活用】

橿原市内産、近隣市町産及び県内農産物の使用量と使用品目数の増加に向けて、推進会議やワーキング会議において協議し、JAならけん・農民連・関係部局等と連携した取組を実施したことで、作付け段階から計画的に学校給食に取り入れられるようになった。

地場産物の使用割合（地場産物＋県内製造品）

	小学校	中学校
平成30年 6月 第3週目	8.3%	8.2%
平成30年11月 第3週目	7.2%	7.1%



目標達成！

令和 元年 6月 第3週目	32.2%	32.2%
令和 元年11月 第3週目	37.2%	38.5%

地場産物の使用割合を安定的に高めるために今後も継続して関係機関と連携をとり、使用可能な品目や使用量を増やしていきたい。

② 児童生徒の自己管理能力の育成

【食育プログラムの構築】

栄養教諭等が中心となり、教科等横断的な視点をもった9年間の食育プログラムの開発と、使用する教材を作成し、食に関する指導の全体計画の改善に取り組んだ。

開発した食育プログラムは、市教育委員会学校教育課指導主事による指導助言を受け、よりよいプログラムにすることができた。

【朝ごはん指導計画の策定】

小学校については朝ごはん指導計画を策定し、学年毎に作成した指導資料を市内の全小学校に配布し、各学級担任からの指導を実施した。中学校についても順次作成しており、作成済みのものから栄養士を中心に各学校において活用している。

【地域・家庭・関係機関とつながる食育～積極的な啓発活動～】

◎市のホームページに本事業に係る取組内容を掲載

◎毎月市内統一で配布している予定献立表の裏面に「給食だより」として、朝食摂取の重要性・地産地消の推進・減塩の取組等、本事業の取組内容を紹介する内容を掲載し、家庭でも実践していただけるよう保護者へ啓発した。

◎市広報に給食・食育特集掲載

8月号：学校給食から「つながる」檀原市の食育

実践校の栄養教諭が、生徒に食育指導を行っている様子の紹介やインタビュー記事が掲載された。

11月号：減塩生活で健康長寿！《健康増進課と連携》

「子どものころから減塩を！学校給食では…」と題し、学校給食での減塩の取組と給食調理員の写真が掲載された。

◎食育展《健康増進課・こども未来課と連携》

減塩、朝食指導教材、食育の日（毎月）の食育指導資料および学校給食の写真を大和八木駅前の市役所分庁舎（ミグランス）に展示し市民にも広く啓発した。



◎市民秋祭り「檀原夢の森フェスティバル」

食育ゲーム（魚釣り・豆つかみ・野菜絵合わせ）およびスタンプラリーのブースを出展し、参加した子ども（幼児から中学生約300人）に、「食育ランチョンマット」と少しの工夫でおいしく減塩につながるポイントを紹介した「減塩レシピピフオー・アフター」を配布した。



③ 食育推進におけるサポート体制の充実

【栄養士連絡会議の開催】

本事業の取組についての協議から始まり、教科書の内容確認・食育プログラムや指導教材の作成・メニュー開発会議・各校の事業の中間報告・減塩レシピ集や食育クリアファイルのデザイン等の検討など、何度も市内の栄養士が集まり協議を重ねた。

これまで年12回の開催が今年度は年32回開催した。回数を重ねるごとに絆が深まり、充実した時間を過ごすことができた。



【市内栄養士の食育プログラム授業公開】

市内には、学校給食に携わる栄養士が合計21名いるが、経験年数や授業実践の経験には個人差がある。今後、全校で食育プログラムを実施することを目的に、全体のスキルアップを目指し、モデル校の栄養教諭の授業を公開するとともに、研究協議の機会を設けた。



今年度は16回の授業公開を行い、市内の栄養士がチームとして取り組んできた結果、実践校において実施された食に関する指導の時間数は小学校・中学校ともに増加し、目標を達成できた。

実践校の食に関する指導の取組時間数

	畝傍東小学校	橿原中学校
平成30年度	96.2時間	20時間



	畝傍東小学校	橿原中学校
令和元年度	104時間	58時間

目標達成!

学校長のリーダーシップのもと、市内全校での食育プログラムの実践、食育推進委員会の設置や運営、よりよい全体計画の策定が行われるよう、引き続き市教育委員会としても支援をしていきたい。

檀原市食育プログラム 【小学校6年間】

学年	教科	題材名	関連教科
1	学級活動	「たべもののなまえをしろう」 食べ物に関心を持ち、苦手なものも食べてみようとする意欲を持つ	国語科
	学級活動	「きゅうしょくができるまでをしろう」 給食がどのように作られているかを知り、感謝の気持ちで食べるよう働きかける	生活科
2	学級活動	「食べものはたらきを知ろう」 食べ物の働き（栄養三色）を知り、いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べようとする意欲を持つ	生活科
	学級活動	「野さいとなかよしになろう」 野菜の働きを知り、好き嫌いなくすすんで食べようとする意欲を持つ	
3	学級活動	「生活リズムをととのえよう」 早ね早起き朝ごはんの効果を知り、すすんで規則正しい生活をしようとする意欲を持つ	体育科保健
	学級活動	「大豆はかせになろう」 大豆の栄養やいろいろな食品として有効に利用されていることなどを知り、健康を考えて生活していく力を育てる	国語科
4	学級活動	「カルシウムの働きを知ろう」 成長期に大切な骨をじょうぶにする栄養や生活習慣を知り、実践しようとする力を育てる	体育科保健
	学級活動	「食生活を考えよう」 食べ物の働きを知り、栄養バランスよくいろいろな食べ物を食べようとする意欲を持つ	体育科保健
5	学級活動	「野菜を食べよう」 野菜の働きや必要な量を理解し、興味をもって食べようとする意欲を高める	家庭科
6	学級活動	「生活習慣病を予防しよう」 高学年では睡眠不足・運動不足・偏った食生活など生活実態の課題が見られ、そのような生活が習慣化することで生活習慣病に結びつくことを知らせ、健康によい生活を実践する力を育てる	体育科保健

【中学校3年間】

教科	題材名	媒体	関連教科	栄養士参加形態
	「世界の文化と日本の文化」 ～給食を通して見る世界～	パワポイント	道徳科	全体講義
家庭科	「食中毒の予防」 調理実習前に教科書にもとづいて行う	教科書 ワークシート 指導資料	家庭科	TT
家庭科	「自分の朝食をふり返ろう」 6つの基礎食品群でバランスのチェック		家庭科	TT
家庭科	「食品の選択と購入」 コンビニ商品の選び方	パワポイント	家庭科	TT
	「生活習慣病とその予防」 ・骨粗鬆症 ・アレルギー ・水分補給		家庭科 保健体育科	TT
数学	1年「7章 資料の分析と活用-3節 近似値と有効数字-考えてみよう《ヒストグラム》」 1学期に行う食生活アンケート集計表を素材に活用	食生活アンケート集計表	数学科	資料提供

橿原市 食育プログラム

第3学年 学級活動（食に関する指導）学習指導案

日時：令和〇年△月×日（ ）
 指導学級：3年□組 名
 指導者：担任教諭（T1）
 栄養教諭（T2）

1. 題材名 「生活リズムをととのえよう」
学級活動（2）エ 食育の観点で踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成
2. 題材について
子どもたちが生涯にわたって心身ともに健康な生活が送れるよう、成長の基礎の段階においては、食事や運動、休養・睡眠といった規則正しい生活習慣の確立が求められる。しかしながら、学年が進むにつれて「朝食欠食率」が上がり、夜の就寝時刻も遅くなる傾向にある。給食の残食はほとんどないが、なかには少食や野菜嫌いの児童もあり、少しずつ量を増やして食べられるように取り組んでいる。

3年生は初めての保健学習で、健康の大切さや健康によい生活について学習する。そこで本時では、健康の保持増進には1日の生活のしかたが深く関わっており、1日の生活のリズムに合わせて、食事、運動、休養・睡眠が必要であることを理解できるようにしていく。さらに、子どもたちが自分の健康について、日常生活を具体的にふり返り、生活リズム改善に重要な朝食について学習することで、毎日健康に過ごすために規則正しい生活リズムを整えようという意欲を育てたい、と考えた。

3. 本時の目標
 - ・自分の生活を振り返って、規則正しい生活について考えることができる。
 - ・毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けようとする意欲をもつことができる。

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
毎日を健康に過ごすためには、食事、運動、休養・睡眠の調和のとれた生活を続けることが大切であることを理解し、知識を身につけている。また、生活リズムを整えるためには、朝食摂取が大切であることを理解している。	1日の生活のしかた、3食規則正しく食事をとることなど自分の生活を見直すことを通して課題を設定し、解決の方法を考えたり、判断したりし、実践しようとしている。	一日の生活のしかた、食事のしかたなど、すすんで課題を見つげたり、わかつたことを発表したり、友だちの発表を真剣に聞いたりして、よりよい生活のしかたを実行しようとしている。

5. 食育の視点

- 食事は規則正しくとることが重要であり、特に朝食をとることは、心と体を活動できる状態にし、もてる力を充分に発揮できるようになること（食事の重要性）。
- 健康の保持増進には、栄養バランスのとれた食事とともに、適切な運動、休養及び睡眠が必要であることを知る（心身の健康）。

【関連する教科】体育科保健領域「毎日の生活とけんこう～1日の生活のしかた」

6. 指導計画

- 本時……学級活動「生活リズムをととのえよう」
 事後指導…本時のワークシートを持ち帰るとともに、日本学校保健会作製の「小学校保護者向け「学校と家庭で育む子どもの生活習慣」パンフレットを配布して家庭へ啓発。
 家庭からの意見をまとめた「食育だより」を発行。

7. 展開

学 習 活 動	支 援 及 び 留 意 点	評 価	教 材 ・ 資 料
1. 今朝起きた時刻、昨日寝た時刻、朝ごはんを食べてきたかどうかを思い出さかどうかを思い出し、ワークシートに記入する。	T1：起きた時刻、昨日寝た時刻、朝ごはんを食べてきたかを思い出させるよう声かけをする。		ワークシート
2. 本時のめあてを知らる。	T1：丈夫な体に成長するために、自分の生活を見直す学習をすることを伝える。		
生活リズムをととのえよう			
3. 丈夫な体に成長するために大切なたことを考え発表する。	T1/T2：丈夫な体に成長するために、どんなことが大切かを考えさせ、発表させる。 ・食事、運動、休養・睡眠が大切であることを知らせる。	丈夫な体に成長するために、食事・運動、休養・睡眠の絵カード 丈夫な体になるための「知・技」	食事、運動、休養・睡眠の絵カード ワークシート
4. 前日の様子を思い出しながら、一日の生活リズムの流れを記入する。	T2：自分の前日の生活を、ワークシートのリズムグラフに記入させる。		
5. 生活リズムを整	望ましい生活の流れを示し、生		生活リズムグラフ

8. 板書計画

生活リズムをととのえよう

じょうぶな体になるために大切なことは 何だろう

- 早寝早起
- よく食べる
- 外で体を動かす
- 栄養はうすくよくよく
- 好きな食べ物を食べたい

きそく正しい生活とは…

望ましい生活リズムのグラフ

朝ごはんは目覚ましスイッチ食

頭のスイッチ

体のスイッチ

おなかのスイッチ

朝ごはんを食べることで生活リズムがととのいやすくなる

食事

運動

休よう

すいみん

展	<p>える大切さを知る。</p> <p>6. 朝ごはんの大切さを知る。</p> <p>7. 望ましい生活リズムと自分の生活のリズムを比較し、違いを考える。</p>	<p>生活リズムを整える大切さを説明する。</p> <p>T2：生活リズムを整えるために、朝ごはんが重要であることを強調する。</p> <p>➤ 朝ごはんは目覚ましスイッチ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3つの目覚ましスイッチ (頭、体、おなか) <p>とくに、食事、運動、休養・睡眠について注目させる。</p>	<p>フ</p> <p>3つの目覚ましスイッチの絵カード 目覚ましカード人形</p>
開			
ま	<p>8. 自分の生活をふり返り、課題を見つけて学習のまとめをする。</p>	<p>T1：これから気をつけていきたいことをワークシートに記入させる。食事、運動、休養・睡眠の大切さや生活リズムを整えることの大切さを振り返り、毎日の生活で実践するよう働きかける。</p>	<p>ワークシート</p>

自分の生活の課題を発見し、生活リズムを整えていくよう改善点を考えている[思・判・表]
丈夫な体になるための、自分の課題を見つけて実行しようとしていく[態]

「生活リズムをととのえよう」

⑤ 今日の学習から、わかったこと、これからがんばろうと思うことを書きましよう

わかったこと



これからがんばろうと思うこと



① けさ、おきた時こくを書きましよう。

② きのう、ねた時こくを書きましよう。

③ じょうぶに成長するために、たいせいなことは何か、3つ書きましよう。

() ()

() ()

④ あなたの一日の生活を書きましよう。

朝6時	朝9時	昼12時	昼3時	夕方6時	夜9時	夜12時

【例】 おきた、朝ごはん、勉強、きゆう食、運動、外あそび、家に帰った、おやつ、夕ごはん、テレビ、ゲーム、ねた など

《おうちの方から》

檜原市 朝ごはん指導計画

	学年	教材名	教材の種類等	内容	教科との関連
小学校	1	「すごいぞ！朝ごはんのパワー」	紙芝居	入学してきたピカピカの1年生が学校探検に出かけます。途中で2人のお友だちがしんどくなって学校へ帰りました。朝寝坊して食べてこなかったことや少ししか食べてこなかったことが原因でした。先生はみんなに朝ごはんの大切さをお話されました。	特別活動
	2	「あさごはんて もりもりげんき」	紙芝居	かばくんが遠足に行きますが、途中で歩けなくなりました。お医者さんから原因は朝ごはんを食べれていなかったからだと教えられます。友だちからお弁当をもらってみんなと元気に遠足を楽しむことができました。	特別活動
	3	「朝ごはんパワーで元気になろう」	ペープサート	朝寝坊ばかりで朝ごはんを食べないけいたくんの話です。朝ごはんを食べないと、体が青くなって体温が上がります。そこへ朝ごはんセットくんが出てきて朝ごはんを食べると体が温かくなって、頭すっきりで勉強ができたり元気に運動ができるようになりますよ。	保健 「かけがえのない健康」
	4	「朝ごはんて3つのスイッチを入れよう」	指導資料、元気君、シート、絵カード	元気くんのシートを使って、朝ごはんをよくかんで食べると体温が上がリ、「脳の目覚ましスイッチ」「からだの目覚ましスイッチ」「ウンチのスイッチ」3つのスイッチが入ります。	保健 「よりよく育つための生活」
	5	「食べていますか？朝ごはん」	紙芝居	朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入ります。スイッチが入ると集中力が生まれ学力や運動能力が高くなります。栄養バランスをよくすることでさらに良い効果が出ます。3つのスイッチを入れるためにはバランスよい朝ごはんが大切です。	家庭科「食べて元気に」
	6	「朝ごはん、ちゃんと食べた」	県教委食育教材DVD	朝ごはんを食べると身体の表面温度が上がリ、脳が目覚め排便のスイッチが入ります。朝ごはんはバランスよく食べることが大切で三色栄養・五大栄養素を復習しながら理想的なメニューを提案します。食べる時は五感を使っておいしさを感じ、家族団楽しながら楽しく食べましょう。	家庭科 「はじめてみようクッキング」 「食べて元気に」
中学校	1	めざめる朝ごはん	パワーポイント、掲示物、ワークシート	各校のアンケート結果をもとに実態を知らせ、朝ごはんの大切さを伝え、朝ごはんを食べないといけないという知識と実践しようとする意欲をもたせませす。穴埋めのプリントを配布し、記入することで朝ごはんが必要であると確認・復習をします。	保健体育
	2	朝ごはんのレベルアップ！	掲示物、配布物	朝ごはんを食べることの重要性に加え、「主食のみ」「主食+1品」「主食+2品」にと、バランスの良い朝ごはんにステップアップしていくことで朝食の内容がレベルアップすることを理解させます。	家庭科
	3	受験に大切な朝ごはん	配布物、掲示物	受験に向け、脳の活動や生活習慣で、朝食の大切さを知らせます。手軽な朝食づくりを知らせ、朝食の習慣をつけて、卒業後も毎日、朝食を食べて健康に過ごせるようにはたらきかけます。	保健体育

檀原市朝ごはん指導計画

[中学校1年生] めざめる朝ごはん パワーポイント資料

みなさんは、朝ごはんを食べていますか？

	毎日必ず食べる	食べる日の方が多い	食べない日の方が多い	食べない
1-5	25人	6人	4人	0人
1年生	139人	23人	13人	0人
檀原中学校	404人	76人	46人	10人

朝ごはんを食べよう

みなさんは、朝ごはんを食べていますか？

	毎日必ず食べる	食べる日の方が多い	食べない日の方が多い	食べない
1-5 (%)	71.4%	17.1%	11.4%	0%
1年生 (%)	79.4%	13.1%	7.4%	0%
檀原中学校 (%)	75.4%	14.2%	8.6%	1.9%
奈良県 (%)	77.0%	12.9%	6.3%	3.7%
全国 (%)	79.7%	12.2%	5.4%	2.6%

朝起きたら
おなかペコペコ
脳もペコペコ



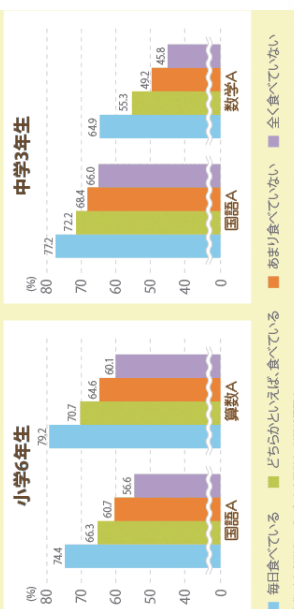
だから朝ごはんが大事！



朝ごはんを食べると脳が目覚める！



学力調査の平均正答率



成果と課題

檀原中学校の取組

檀原市立
畷傍東小学校の取組

檀原市の取組

奈良県の取組

めざめる 朝ごはん

① 食べたら () が
活発に動き出す

脳に刺激

② → () アップ!

食事を見る

④ → ()・() に
刺激

食事のいい匂い

⑤ → ()・おなか・脳に
刺激

⑧ おいしく食べる
→ ()

③ 脳にもごはん
よくかむことで
()

⑥ しっかり食べる
→ () が上がる
()

⑦ 食べたら消化・吸収
→ ()・() が動く
()



いつもどんな朝ごはんを食べますか：

今日の感想：

1年 組 番 名前