

元気になる朝ごはん

埋小学校 3年 清原 由佳子

「はい、元気です」。

学校では、朝の会の時間にけんこうかんさつがあります。先生に名前をよばれたら、へんじをします。ちようしがわるいときは、どこがわるいのかを言います。わたしは、いつも「元気です」とこたえています。

わたしは、毎日かならず朝ごはんを食べています。お母さんが、早くおきて朝ごはんを作ってくれます。

いつも朝ごはんのメニューは、ごはんとおみそしると牛にゅうです。たまごやきやお父さんのおへん当に作ったのこりのお肉ややき魚が出ることもあります。おみそしるのぐは豆ふやニンジン、キャベツ、玉ねぎなどの野菜がたくさん入っています。

わたしは、朝ごはんを食べないと、学校でべん強する時に、おなかがすいて頭がはたらかないと思います。体育や遊ぶ時も元気がな

くなつていきそうです。そうなる楽しん
りません。だから朝ごはんは、とても大切で
す。

わたしは、毎日かならず朝ごはんを食べて
いるので、学校をほとんど休まないし、けん
こうの日がづづいています。

それから、わたしの朝ごはんは、ちやんと
ろ色の食品があるバランスのいいごはんだと
思います。ろ色とは、赤・黄・緑です。

わたしは、テレビでこのろ色の食品のこと
を知りました。

赤は、体を作るもとになるお肉や魚、たま
ご、牛にゅうです。黄色は、エネルギーのも
とになるごはん、パン、さとうです。

緑は、体の調子をととのえるもとになる野
さいやくたものです。

バランスのとれた朝ごはんを毎日すききら
いなく、おいしく食べています。

だから、わたしは毎日元気です。