



# 食事の大切さを知ろう



富山さん一家の朝…

ご飯、  
できたわよ～。



今、ダイエットして  
るから、いらない。

いってき  
まーす。



これ、  
待ちなさい。

あなたは、  
だれ?



わしは、きみの  
家のしゃもじ、  
しゃもじーじや。

えっ…朝ごはんを  
食べないと、  
お腹がすく!

ぼくは、ほたるいかの  
ほたるいか博士。  
君は、朝ごはんを食べ  
ないとどうなるか、  
しつているかな?



それだけではないんだ。朝ごはんを食べないと、

- 力が出ない。 ● 頭(脳)がはたらかない。
  - イライラする。 ● 病気になりやすい。
- など、いろんな事があるんだ。

他にどんな事があるか考えてみよう。



でも、きれいに  
なりたいんだもん…

あら、  
健康じゃない人が  
美人になれる  
かしら。

あなたたちは  
体が成長する大切な時期なの。  
十分な睡眠、適度な運動と  
きちんとした食事など  
規則正しい生活が健康な  
美人になるひけつよ。  
食事では何をどう食べるか、  
そのバランスが大切なのよ。



「何をどう食べるか」か…  
うん、分かった。

さあ、さあ遅刻するぞ。  
たべるも早く  
着替えてきなさい。  
みんなで食べるぞ!

はーい



食事は家族そろって、  
楽しく食べることが  
大事なんだよ。

みんなで、今日の予定を話したり。  
家族の体調をチェックしたり。  
コミュニケーションが大切なんだ。



みんなで食事をすると、そんなに  
いい事がいっぱいあるんだね。  
みんなも、食事について  
いろいろ書いてみよう!



家族がそろって食事をする事は大変重要なことです。