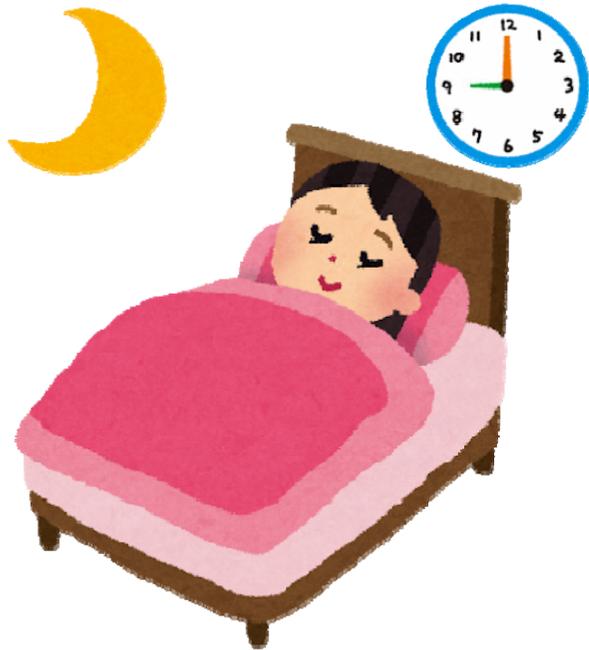


はやね はやおき あさごはん



はやおきの はなこちゃん



はやおきできない たろうくん



はやおきの はなこちゃん



まへのひのよる
はやくねていました。

はやおきできない たろうくん



まへのひのよる
よふかしを
していました。

はやおきの
はなこちゃん



あさごはんを
しっかりたべました。

はやおきできない
たろうくん



ねむくて
あさごはんを
たべられません。

はやおきして
あさごはんをたべた
はなこちゃん



べんきょうも
おそとあそびも
へっちゃらです。

はやおきできず
あさごはんを
たべなかった
たろうくん



べんきょうも
おそとあそびも
すぐつかれてしまいます。

いっぱいあそんだ
はなこちゃん



いっぱいあそんで
つかれたので
はやくねました。

あまりあそべなかった
たろうくん



まだねむくないので
またよふかしを
してしまいます。

はなこちゃんのげんきのひみつは
「はやね・はやおき・あさごはん」です。

そしてはなこちゃんの
あさごはんにも
げんきのひみつが
かくされています。

それはなんでしょう？

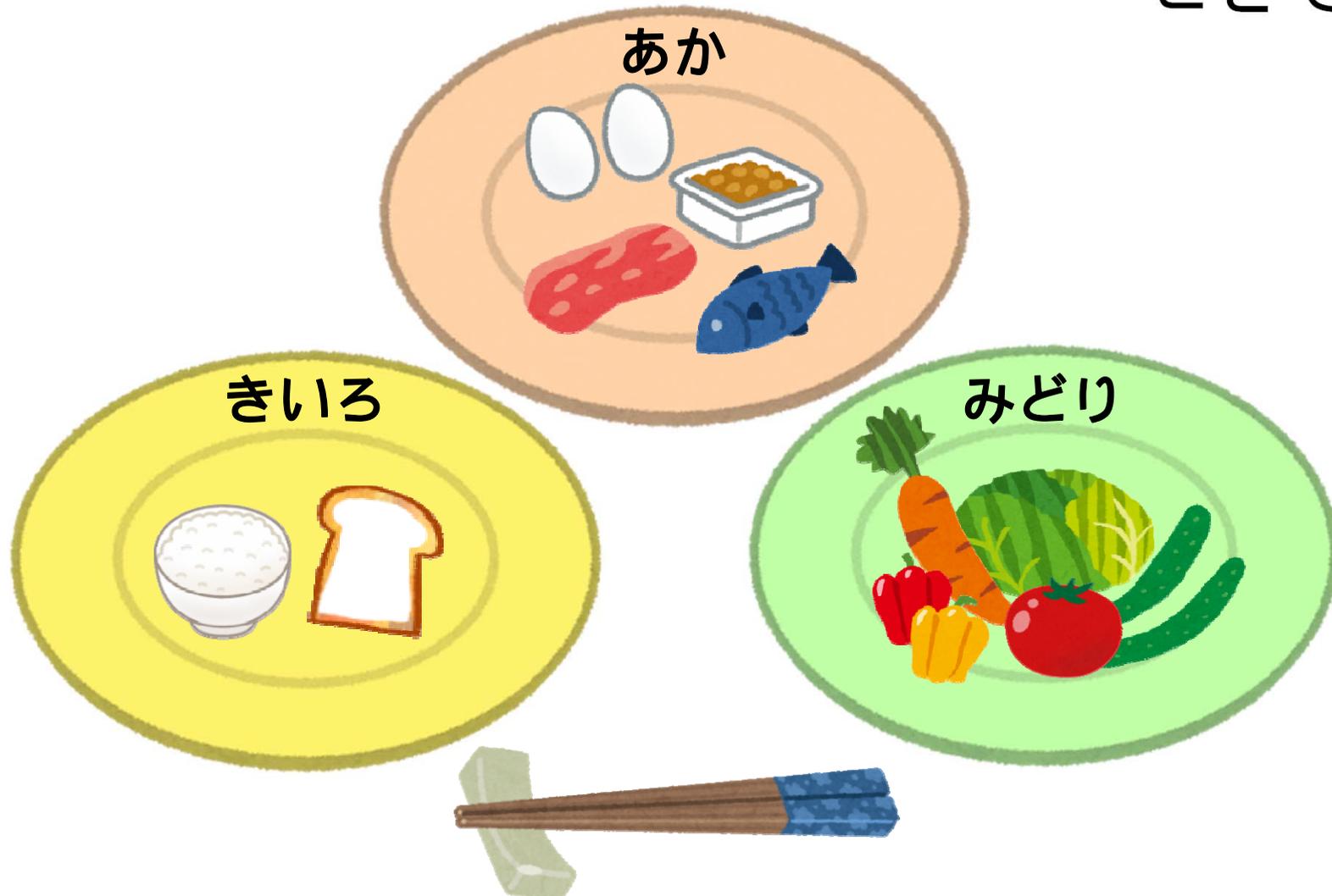


せいかいは

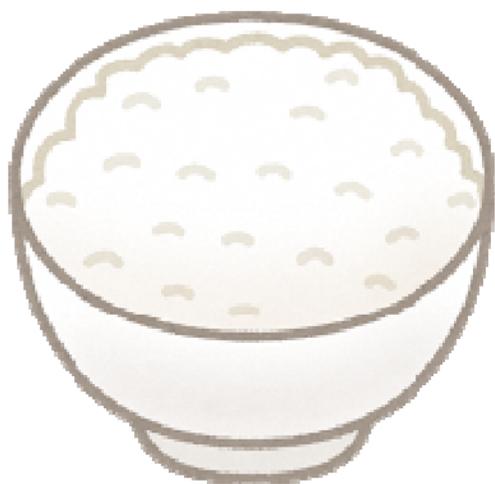
「まいにちたべること」

「3つのいろいろのたべものがそろっている」

ことです。



きいろのたべもの



ごはん



パン



めん

【はたらき】

からだ・のうを うごかす エネルギー になる。

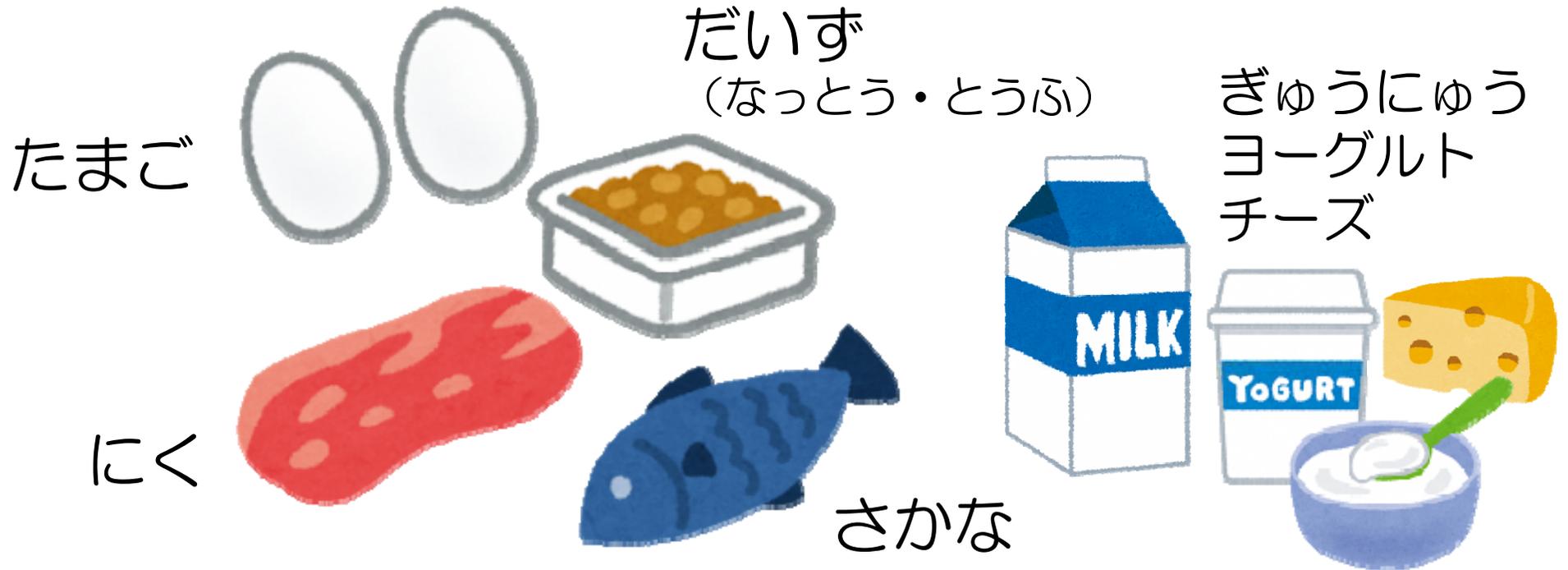
○×クイズ!

きいろのたべもののなかまである。

○か×か?



あかいろのたべもの



【はたらき】
けつえきや きんにく になる。

みどりいろいろのたべもの

やさい



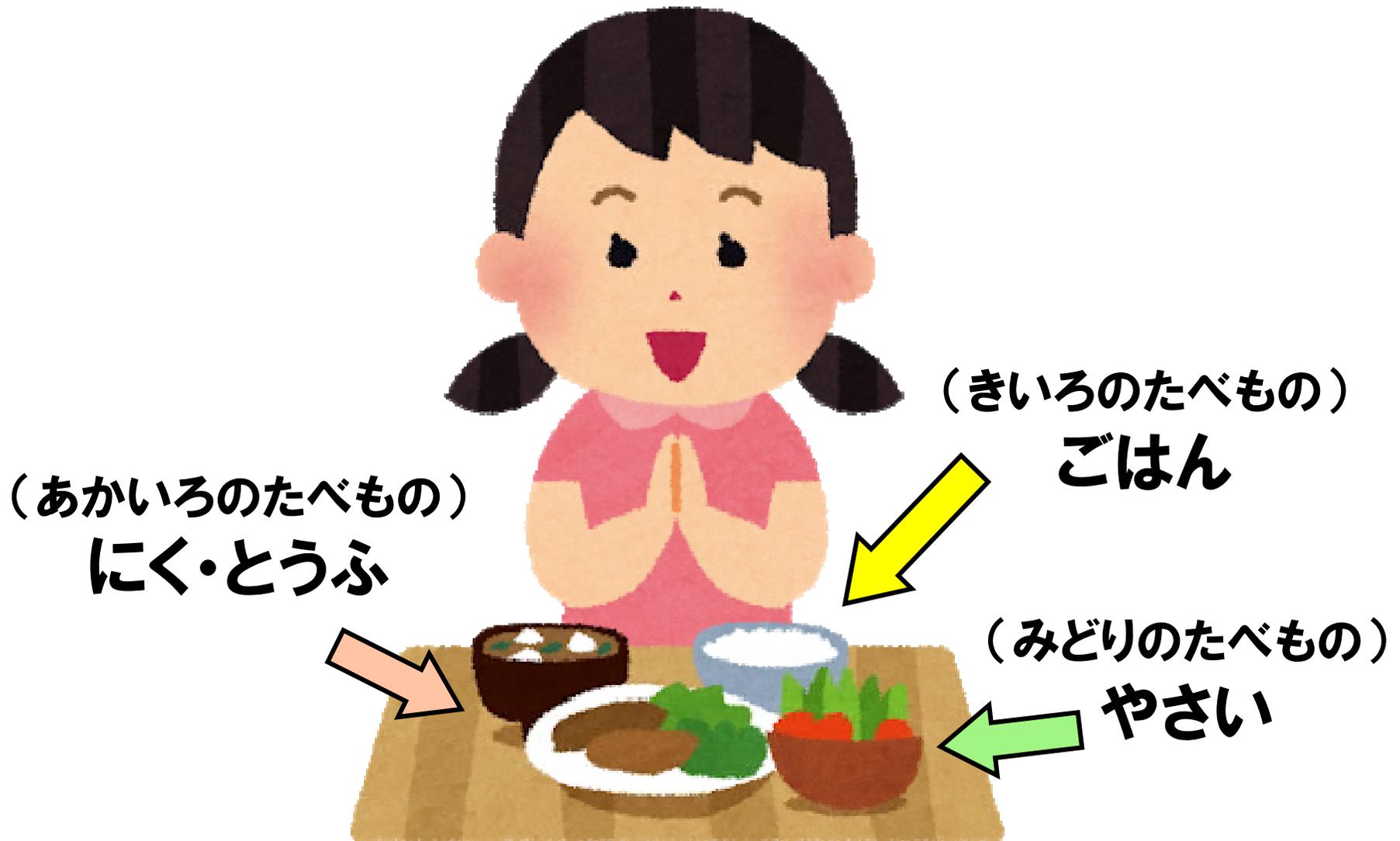
くだもの



【はたらき】

からだのちょうしをととのえる。

はなこちゃんのおさごはん



「はやね・はやおき・あさごはん」で
まいにちげんきにすごしましょう！

