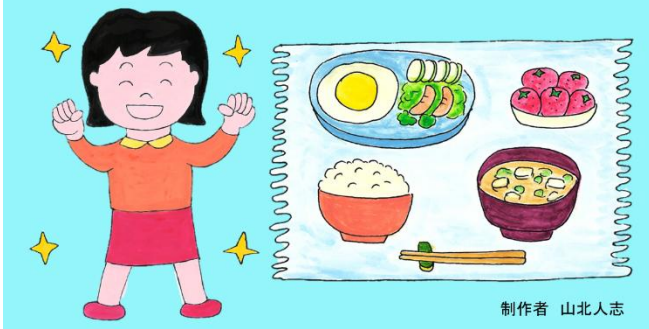


げんきなまいにちは あさごはんから



①げんきなまいにちは
あさごはんから



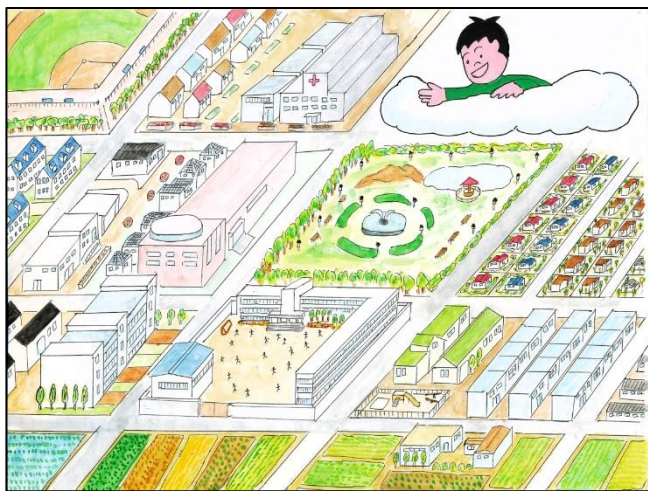
②元気くんは小学校の2年生です。
毎日元気に過ごしていますが、朝ご
はんが食べられません。
学校へ行くギリギリの時間まで寝てい
るためです。
お母さんが「朝ごはんを食べなさい。」
と言っても、バタバタと準備をして家を
飛びだしていきます。



③元気くんは昨日も12時まで
お菓子を食べながらゲームをし
ていました。



④いつものように、お母さんが「学校
に行く時間ですよ。」と、声をかけま
したが、なかなか起きられません。
気が付くと学校に行くギリギリの時
間でした。慌てて着替えをして、学校
に行く用意をして、2階の部屋から
出たとたん、階段でつまずいて、下
まで転げ落ちてしまいました。



⑤ここはどこかな。元気くんは雲の上に
乗っていました。

下を眺めると、小学校の校庭でみんな
が楽しそうに遊んでいます。

雲の上は気持ちがよくて快適です。する
と、どこからか声が聞こえてきました。

「元気くん朝ごはんを食べようよ。」元気
くんは楽しくて下の景色を見るのに夢中
です。



⑥「朝ごはんなんかめんどくさい。食べ
なくてもいいよ。」

と言ったとたんに、雲がなくなり、元気
くんは地上に墜落しました。

「ひゃー助けて。」

(紙芝居をさっとめくる)



⑦と、いった時お母さんの声が聞こえまし
た。「元気、気が付いた。」

周りを見ると病院のベッドで寝ていること
に気が付きました。

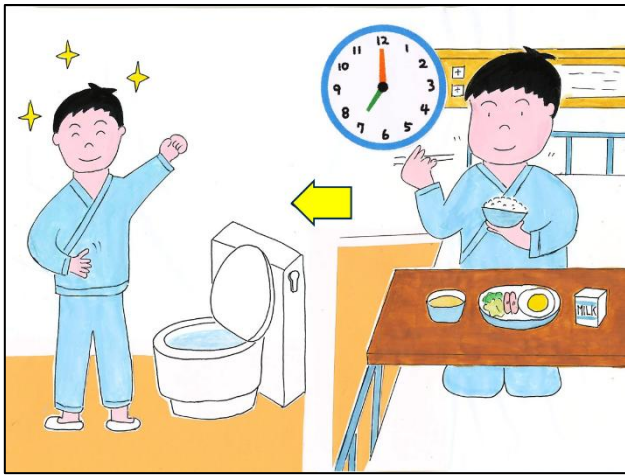
「階段から下へ落ちたとき頭を打って気絶
していたのよ。とりあえず、様子を見るた
め、今晚はここで泊まる事になったのよ。」
とお母さんが言いました。



⑧夜になりました。

元気くんは何もすることがないので9時
に寝ました。

朝は6時に目がさめました。起きてしば
らくするとお腹が空いてグルグル言っ
ています。



⑨7 時に出了朝ごはんはとても美味しくて残さず食べました。

食事をすると、トイレに行きたくなりました。うんちが出るとすっきりしました。

今まで朝にトイレに行ったことはありませんでした。



⑩朝ごはんを食べ終わった後、お医者さんがきて元気くんを見てくれました。

「もう心配ないので午後から退院してもいいよ。」と言われました。昼ごはんを一人で食べていると病院の栄養士さんが来てくれました。

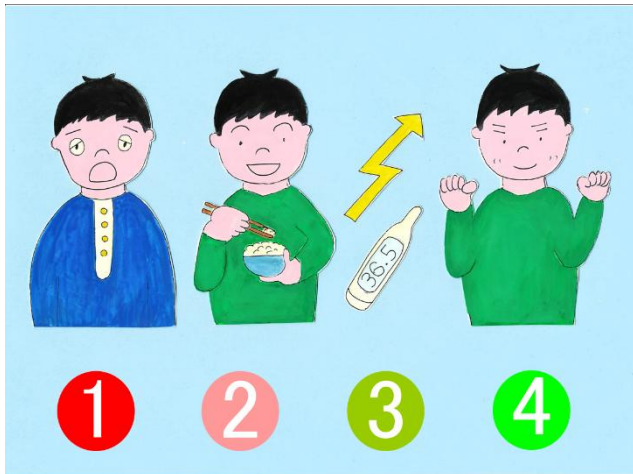
「元気くん、朝ごはんはちゃんと食べたかな。」

「はい、とっても美味しかったです。それに食べたあとトイレにいきたくなりました。」

そして今まで家では朝ごはんを食べなかったこと、学校では午前中しんどかったことを話しました。

栄養士さんは朝ごはんの 3 つの働きを話してくれました。

「朝ごはんを食べると 3 つのいいことがあるよ。」

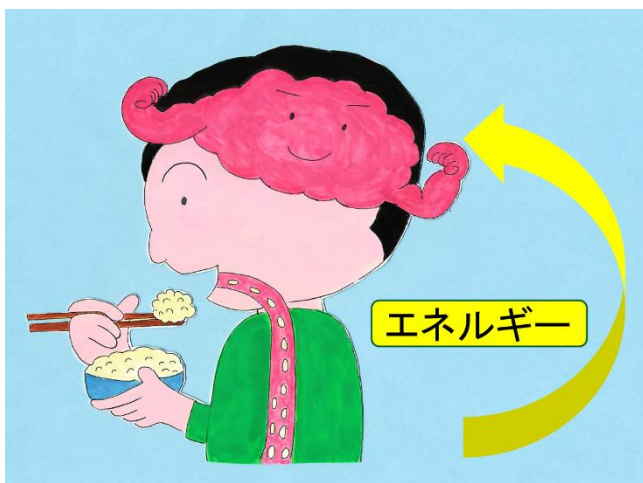


⑪「一つ目は体がめざめることです。」

「朝起きたときはボーとしていますね。寝ている間に体温が下がっているからです。」

体温を上げないと体が目覚めません。顔を洗ったり、服を着替えたり、散歩をしたりすると体温が上がってきます。特に朝ごはんを食べることが大切です。

朝ごはんを食べる事で寝ている間に下がった体温が上がって体が目覚め元気に活動できるようになります。」

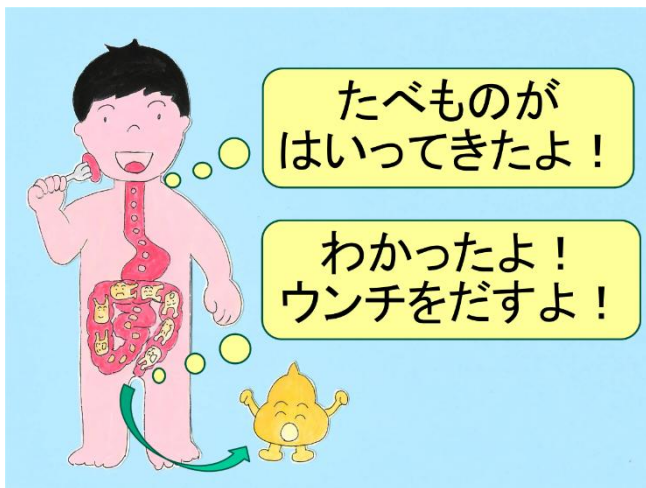


⑫二つ目は「脳がめざめることです。」

「朝ごはんを食べないと頭がボーとしてやる気がおこりません。」

朝ごはんを食べると脳にエネルギーが届いて頭がすっきり目覚めます。

勉強も集中できます。」



⑬三つ目は「うんちがでることです。」
 「朝、胃が空っぽの状態の時に朝ごはんを食べると胃に食べ物がはいります。
 胃に食べ物を入れてあげることによって、胃から腸、腸から大腸へ「食べ物が入ってきたよ！」
 という信号がつたわっていきます。
 最後に大腸が「わかったよ、うんちをだしてあげよう！」
 という感じでうんちを外に押し出してくれます。」



⑭元気くんは栄養士さんの話を聞いて、朝ごはんを食べるといいことが沢山ある事がわかりました。
 元気くんは病院を無事退院しました。
 元気くんは学校でおもいきり運動したり、勉強したりしました。
 そして、家に帰ると、きもちのよい疲れがでてきて、早く寝ることができました。」



⑮朝は早起きして、学校へ行く準備をしたあと朝ごはんもしっかり食べるようになりました。
 もちろん給食も残さず食べています。
 元気くんは「元気の毎日は朝ごはんから。」と言っています。
 みなさんも元気くんにまけないように、朝ごはんをしっかり食べて、一日を健康に楽しくすごしてください。」