

『早寝・早起き・朝ご飯』すごろく

・サイコロを振って出た数だけコマを進めましょう。

・口に止まったら必ず読みましょう。自分ができているか確認し、日頃の食生活に活かしましょう。

【保護者の方へ】

中学年・高学年向けのすごろくです。遊びをとおして正しい食生活や生活習慣を学ぶことをねらいとしています。早寝・早起き・朝ご飯で元気な体をつくりましょう。

スタート



1

2

3

きのうの夜は遅くまで起きていたので、今日は眠い。1コマ戻る。

4

5

6

きのうの夜は早く寝たよ。

7

8

おひさまの光で目がパッチリ！

9

10

11

20

きょう、黄・赤・緑がそろった朝ご飯を食べたかな？
食べた人は今日一日元気に活動ができるよ！
食べた人はワープ！



19

18

17

朝ご飯を食べなかったからやる気が出ない。1コマ戻る。

16

15

朝ご飯パワーで今日も元気に活動できたよ。

14

13

12

ここでストップ！
一日の始まりは朝ご飯から。
今日朝ご飯を食べた人は2コマ進む。
食べていない人は一回お休み。

21

22

きょう、早く寝よう！
寝る前は歯みがきを忘れずに。

23

きょう、早く起きよう！
スッキリ起きれたよ。

24

25

みんなそろって朝ご飯を食べたよ。みんなで食べるとおいしいね。1コマ進む。

28

29

27

しっかりよくかんで食べよう。

26

49

50

48

朝ご飯に黄・赤・緑がそろわずバランスがとれない。一回お休み。

47

46

45

早く起きると気持ちがいいな。

がんばっているね！

44

43

明日も早起きするよ。
起きる時間を決めてみよう！

52

53

その調子！

ゴール

「早寝・早起き・朝ご飯」で元気な体をつくりましょう。



元気な稲の山ファミリー

35

36

37

38

今日も元気に行きます！

39

40

41

早寝・早起き・朝ご飯をこれからも続ける人は1コマ進む。
続けられない人はスタートに戻る。

42