

『はやね・はやおき・あさごはん』すごろく

- ・さいころをふって、でたかすだけすすもう。
- ・しかく口にとまったらよんでみてね。みんなはできているかな？

【保護者の方へ】

幼児・低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。



1

2 きょうのよるはおそくまでおきていたので、きょうはねむいな。1つもどる。

3

ぶどうかあさん



いいね！

4 きょうのよるははやくねたよ。

5

6



おひさまのひかりでめがぱっちり！

7

8

ここですとっぴ！

みんなはあさごはんをたべているかな？きょう、あさごはんをたべたひとは2つすすむ。たべていないひとは1かいおやすみ。

9



ぱっちり！

11

10 あさごはんをたべたら、げんきもりもり！

12 あさごはんをたべなかったから、ちからがでない。1つもどる。

13

14 きょうのあさごはんは「き・あか・みどり」がそろっていたかな？そろっていたひとはきょうもげんきにあそべるよ！2つすすむ。



20

21 あさごはんもやさいをたべよう！やさいのなまえを2ついえたら1つすすもう！

22

23 あさごはんをしっかりとべたらばななうんちがでたよ！1つすすむ。

15 きょうもはやくねよう！ねるまえのはみがきをわすれないでね。



あすばらくん

18

19 しっかりかんでたべよう。

30

31 「はやね・はやおき・あさごはん」をこれからもつづけるひとは1つすすむ。つづけられないひとは、すたーともどる。



たいとうさん

32

ごーる

「はやね・はやおき・あさごはん」でげんきにあそぼう！



24

16 はやくおきるときもちがいいな。

17 みんなそろってあさごはんをたべたよ。みんなでたべるとおいしいね。1つすすむ。

29 あさごはんをまいにちたべると、からだのちょうしがいいな。

がんばっているね！



28

27 あさごはんに「き・あか・みどり」がそろわなかった。1かいおやすみ。

26

25 ねむくてあさごはんがたべられなかった。1つもどる。