

親子で楽しむ読み聞かせ絵本

早寝・早起き・朝ごはん

キラキラこめちゃん



作：橋本 悦代

第14回小学館おひさま大賞 絵本部門最優秀賞



「わーい ふかふか おふとんだー」
こめちゃん
おふとんの うえを
ころころ ころころ。

まいにち
おそくまで おきている
こめちゃんに
「はやくねなさいよー」
とママが いいました。

「はーい」

こめちゃん
おへんじ したけれど
まだ
おふとんの うえを
ころころ ころころ…。

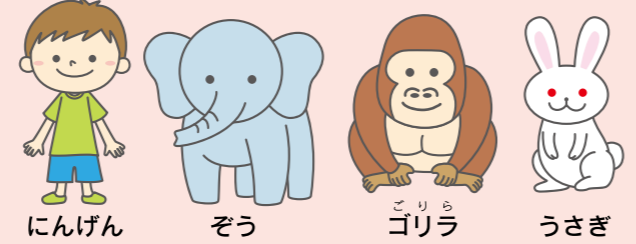
すると
「あれっこのドア なあに？」
こめちゃんは
ふしぎな ドアを みつけました。
そつと
あけてみると



よるおきて ひるねむる いきものの なかま



ひるおきて よるねむる いきものの なかま



いきものは
ひるおきてよるねむって
いる しゆるごう
ひるねむってよる
おきている しゆるこの
2しゆるいがいるんだよ。
にんげんは ひるおきて
よるねむる いきものの
なかま。
だからよふかして
よるおそくまで おきて
いたりすると からのの
ちようしがおかしく
なってしまうよ。

はやねはやおきのはなし

きそくたしい
せいかつを しよう



「わあ きれい！」

「ようこそ」

キラキラの せかいへ。

こめちゃん

やっと あえたね」

「あなたたちは だあれ？」

なにを しているの？」

「ぼくたちは

はやくねた いいこの ために

キラキラパワーを つくっているんだよ。

きょうは こめちゃんも

はやくねたから キラキラパワーを

たくさん あげるね」

「きもちいいなあ」

すやすやすや。

こめちゃんは ぐっすり ねむっています。

「まあ こめちゃん

ちゃんとはやねが できたのね。

ママは うれしいわ」

はやねはやおきのはなし

ぐっすり ねむれば
おおきく なるよ

にんげんは 大きな
ねむっているあいだに
からだを おおきくする
えいようが つくられて
いるんだ。
よふかして
よる ねないでいると
からだを おおきくする
えいようが
つくられなくなるから
おおきくなれないよ。



やるねないや
こんなこと
なっちゃうや！

あさになっても
ねむくて おおきれない
から よつちえんや
ほいくえんや
ちこくじちやうよ。



みんなと
あそんでいるときに
ねむくて げんきが
でなくなっちゃうよ。



「ママ おはよう！」

「おはよう こめちゃん。」

きょうの こめちゃんは
キラキラしてて

とても げんきね」

あさごはんを

もぐもぐもぐ。

キラキラキラ。

「ママ おかわりー。」

はやおきすると ごはんが おいしいなあ」

「まあ こめちゃん ママは うれしいわ」



はやね はやおき
できなかつた ときは
ひとくち たべて

「ねむたいなー。
もう いらないよ…。
ごちそうさま」

あさごはんを たべられない ひの
こめちゃんは げんきが ありません。
ママは とても しんぱいでした。

あさごはんのはなし

**あさごはんを たべて
からだや あたまに
エネルギーを おくろう**

にんげんは ねている
ときにも エネルギーを
つかっているよ。
だから あさおきた
ときには エネルギーが
たりなくなっているんだ。
あさごはんを しつかり
たべて あたまや
からだに エネルギーを
おくらなくと
おともだちと げんきに
あそべなくなっちゃうよ。



あさごはんに
おこめを たべよう

にほんで むかしから
たべられてきた おこめを
つかった あさごはんは
えいよしの バランスが
とれているから
1にちを げんき
いっぱいですこすことが
できるんだよ。

おこめの あさごはん



ごはん おさかな
おみそしる おつけもの



おにぎり おみそしる

あさごはんを きちんと
たべた こめちゃん
は ようちえんでも
げんき いっぱい。

ぐんぐん キラキラ
はしってはしって
にこにこ えがお。

「こめちゃん まってよー!」
「きょうの こめちゃん
はしるの
とつても はやいんだもん!」



「えへへ!」
キラキラパワーの おかげなの!
「あしたも また あそぼうね!
こめちゃん きょうは
とつても たのしかった。」

「ただいま!」
ばんごはんを おいしく たべて
おふろにはいって
さつぱり こめちゃん。

「ママ
はやく おふとん だして!」
「こめちゃん
はやねが できて
えらいわね!」



「だって キラキラパワーを
もらうには はやく
ねなくちゃ いけないの!」
あしたも きつと キラキラこめちゃんに
だいへんしん!」

おちやわん 1ばいの
ごはんには こんなに
たくさん の えいようが
はいっていますよ。



おちやわん 1ばい
やく150グラム

● たんすいかぶつ
からだを あたまを
はたらかせる
エネルギーだよ。
ごはんには じゃがいも
3こと
おなじくらゐ
はいっていますよ



● コッパ
からだを つくったり
エネルギーになるよ。
ごはんには しよくパン
1まいと
おなじくらゐ
はいっていますよ



● たんぱくしつ
からだを つくったり
からだのなかで いるんな
はたらきをするよ。

ごはんには きぼうじょう
コッパはんぶん
おなじくらゐ
はいっていますよ



● ビタミン
つかれたからだを
げんきにすするよ。
ごはんには キヤベツの
はつぱ 1〜2まいと
おなじくらゐ
はいっていますよ



● つつぱん
からだのすみすみまで
エネルギーをはこぶよ。
ごはんには
ほつれんそつのはつぱ
1〜2まいと
おなじくらゐ
はいっていますよ



● あえん
ひふや ほねを
つくつてくれるよ。
ごはんには ブロッコリー
はんぶん
おなじくらゐ
はいっていますよ

