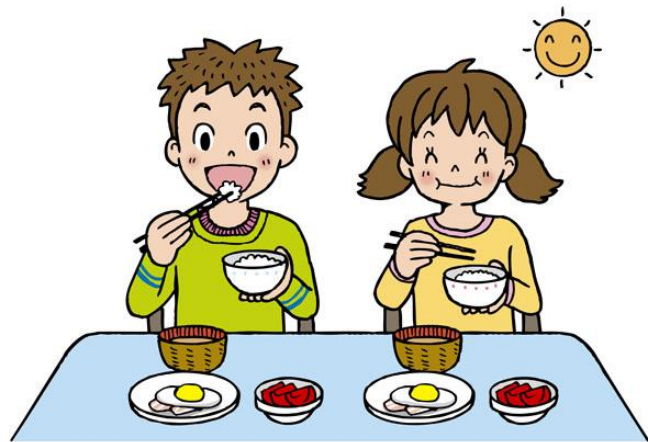


ちょうしよく たいせつ し
朝食の大切さを知ろう!

みなさんは朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんを食べるといいこといっぱいです。早寝・早起きをして朝ごはんを必ず食べるようにしましょう！



朝ごはんを食べると、頭と体にエネルギーが補給され、体温が上がり、体の目覚めスイッチが入ります。

朝ごはんを食べると、やる気と集中力がでて、勉強や運動もがんばれます。



毎日朝ごはんを食べると、体のリズムが整います。朝決まった時間に目が覚めたり、夜になると眠くなったりするなどのリズムが整い、体調も良く元気な毎日をおくることができます。

☆ **赤・黄・緑の食品がそろった朝食がおすすめです。時間がなくても必ず何か食べてね!** ☆

