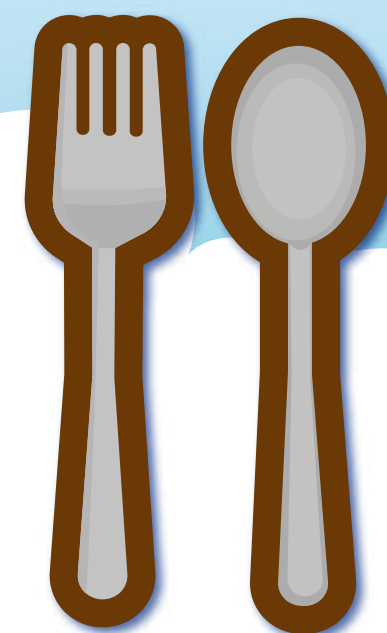


あさ 朝ごはんを た 食べよう



ゆう 夕ごはんをとったエネルギーはあさ 朝にはのこ 残っていません。

ご ぜんちゅう げん き かつ どう 午前中、元気に活動するために、あさ 朝ごはんをた 食べましょう。

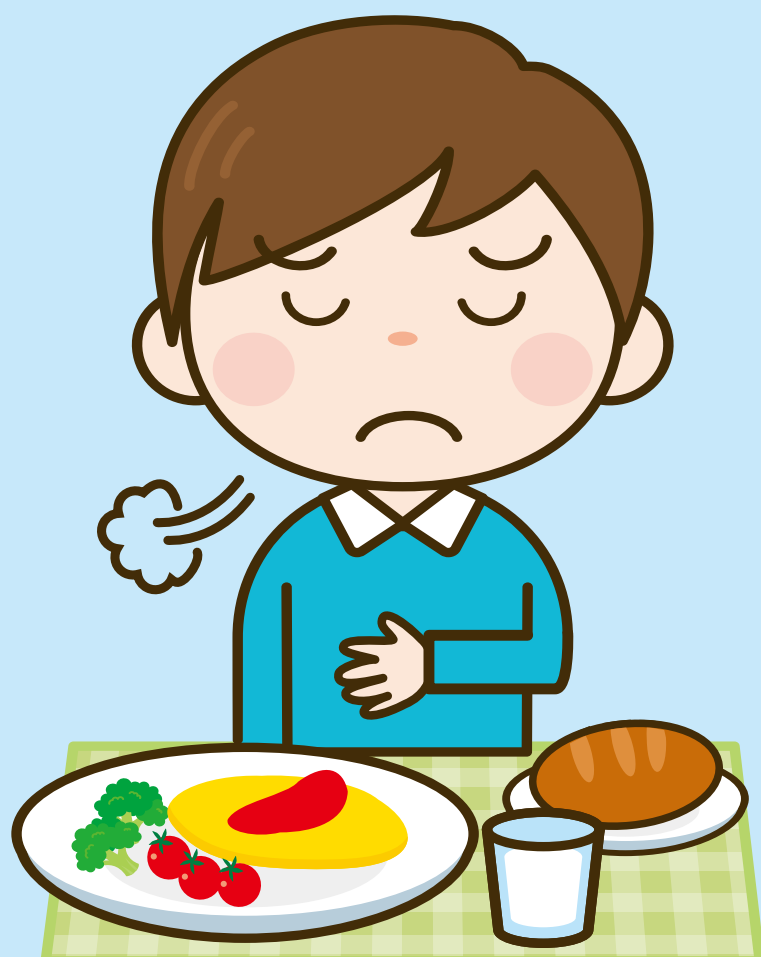
あさ ちから 朝ごはんの力



エネルギーがほきゅうできる



き しゅうちゅうりよく たか やる気と集中力が高まる



しょく とき 食よくがない時はどうしたらいいの？

あさ しょく 朝、食よくがない人は、ひと ぜんじつ せいかつ 前日の生活をふりかえってみましょう。

ゆう ご か し た 夕ごはん後にお菓子を食べていたり、ねる時間じ かん おそ 遅くて、せいかつ 生活リズムが
みだ 乱れていたりしませんか？

はや はや お ころ まずは、早ね、早起きを心がけて、あさ 朝からおなかがすくようにせいかつ 生活リズムを
ととのえましょう。

あさ た しゅうかん ひと なに た しゅうかん 朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは何かを食べる習慣をつけましょう。