

せいかつ

生活リズムと

あさ

朝ごはん





まいにち

あさ

毎日、朝ごはんを

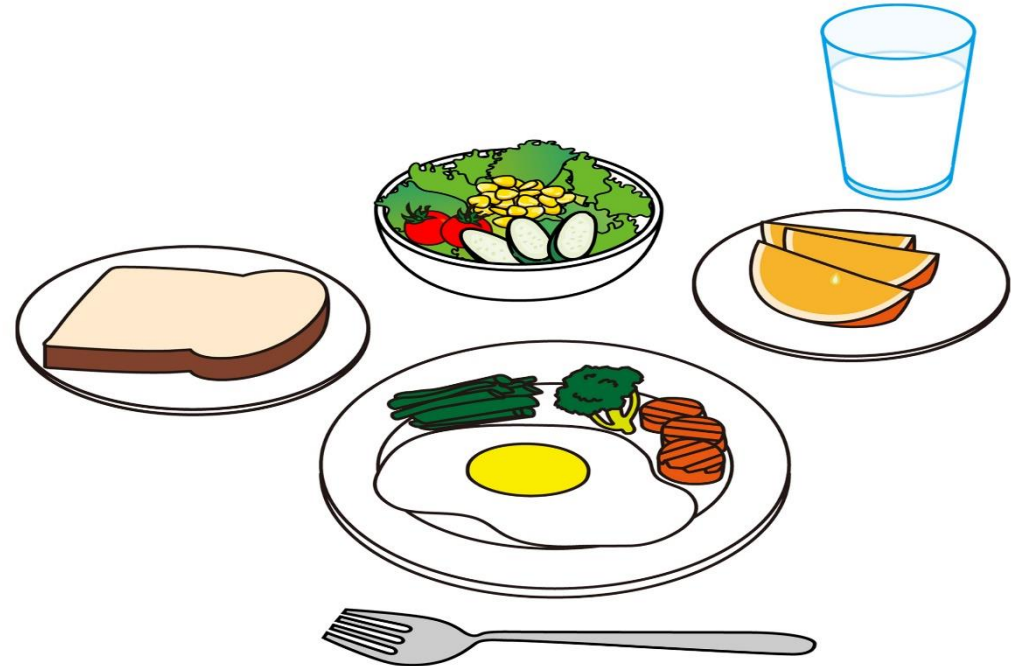
た

食べていますか？

あさ

朝ごはんを食^たべると、

いいことたくさん♪



あさ た
朝ごはんを食べて

げんき
3つの元気スイッチを

オン
ON!!!



スイッチ①

あたまのスイッチON!



ねていた^{のう}脳が^{めざ}目覚めて
^{あたま}頭がスツキリするよ。

スイッチ②

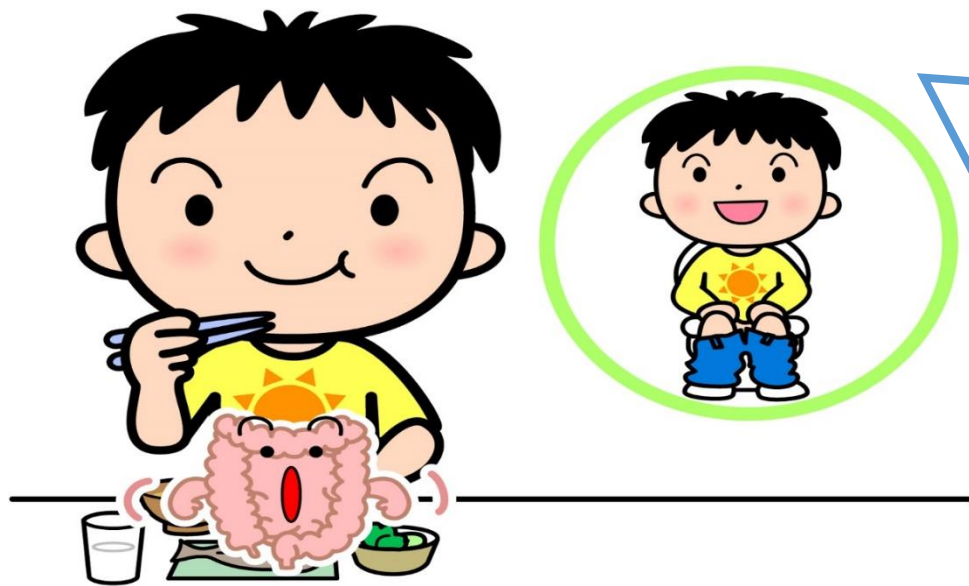
からだのスイッチ ^{オン}ON!



たいおん あ
体温が上がり、
げんき かつどう
元気に活動できるよ。

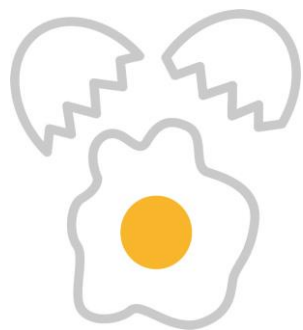
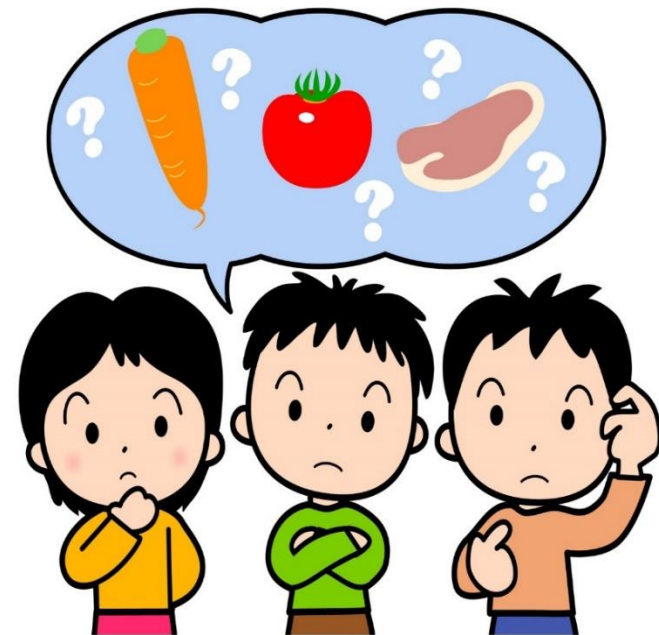
スイッチ③

おなかのスイッチON!



うんどう はじ
おなか^{うんどう}が^{はじ}運動^{うんどう}を^{はじ}始めて、
げんき
元気^{げんき}になるよ。

みんな、どんな朝ごはん を食べているかな??



たまご



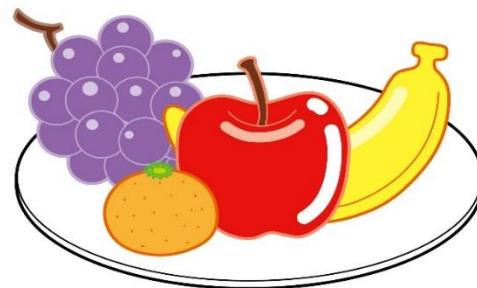
ぎゅうにゅう



さかな



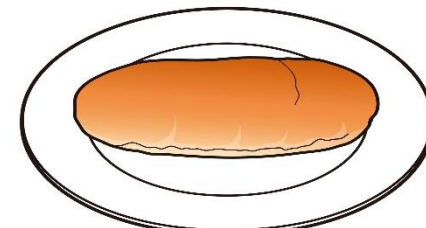
やさい



くだもの



ごはん



パン

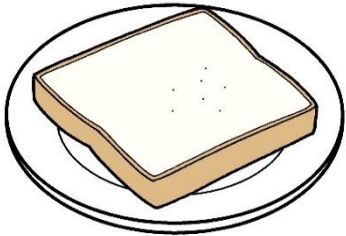
あさ

朝ごはんステップ ① ② ③

しゅしよく

主食のみ

①



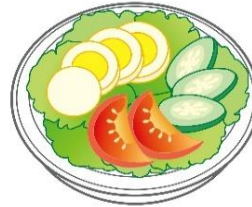
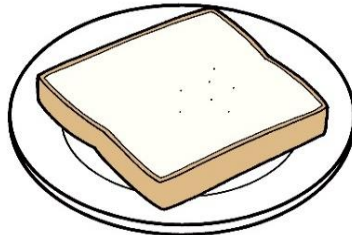
ステップ 1

しゅしよく

主食 + 1品

ぴん

②



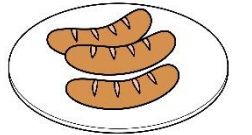
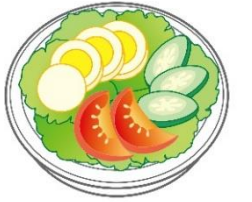
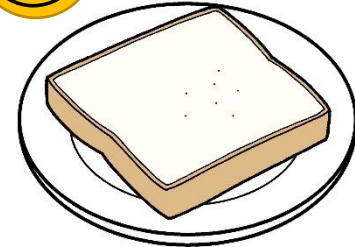
ステップ 2

しゅしよく

主食 + 2品

ぴん

③



ステップ 3



あさ
朝ごはんにはパンやごはんだけを食べている
ひと
人は、**野菜のおかず**や**肉や魚、卵**などの
お**かず**を**追加**して、**少しずつ**ステップアップ
していこう！



あさ
朝、すっきり
めざ
目覚める！



あさ
朝ごはん
げんき
元気スイッチ ON！



げんき とうこう
元気に登校！



あさ まいにち
朝ごはん
毎日
ハッピーサイクル！



あさ
朝ごはんをしっかりと
た
食べるために
はや
早くねる！



き じかん
決まった時間に
おやつタイム！



しゅうちゅう
集中して
べんきょう うんどう
勉強や運動が
できる！



にち
1日のスタートとなる朝ごはんを



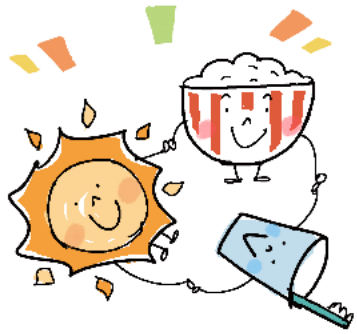
た
しっかりと食べられるようにしましょう！！



あさ
はやね・はやおき・朝ごはん

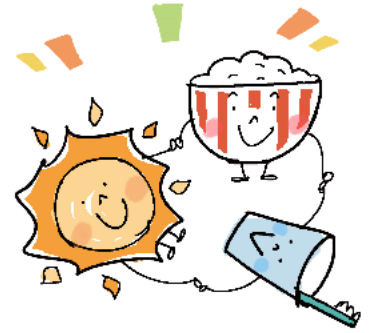
せいかつ
生活リズムを整えましょう！





げんき

元気なからだをつくるキーワード



はやね

はやおき

あさ

朝ごはん！

