

せいかつ 生活ふいかえい週間2日目

あさ お 朝起きるのが にがて 苦手な人は、朝ごはん す に好きな食べ物 た を用意 ようい しておく、朝起きるのが たの 楽しみになるのでオススメです。

あさ 朝ごはんを た 食べると からだ 体 に にとっていいことがたくさんあります。ぜひ朝ごはんを た 食べてから登校 とうこう してください。



ちようせん 〇×クイズに挑戦！

① あさ 朝ごはんを た 食べると べんきよう 勉強に しゅうちゅう 集中 で できる？

〇？ ×？

② あさ 朝ごはんを た 食べなくても、ひる お昼ごはん

た たくさん た 食べたらいじょうぶ？

〇？ ×？

せいかい
正解は①〇、②×です。

じょうほう ＜フキ情報＞朝ごはんを食べると体にどんないいことがあるの？

① あたま 頭 が しっかりはたらく

よる 夜 あ ねている 間 にも、エネルギー は 使われているから朝起きた時には からだ 体はエネルギー ぶそく 不足 に なっている。朝ごはんを た 食べると のう 脳にエネルギーが とど 届いて、かんが 考える ちから 力や しゅうちゅうりょく 集中力 たか が高まるよ。



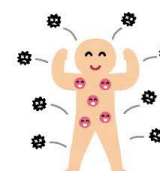
② からだ 体 に 元気が出る

あさ 朝ごはんを た 食べると、からだ 体 も シャキッと めざ 目覚めるよ。「朝だ！動くぞー！」と からだ 体の はい スイッチ うんどう が入るんだ。運動 ころ もがんばれるし、転んだ すく いしてケガ を することも すく 少なくなるよ。



③ びょうき 病気 に なりに く くなる

あさ 朝ごはんを しっかり しっかりと べると 食べると、からだ 体 なか の中の「まも 守る ちから 力（めんえきりょく 免疫力）」が たか 高くなるよ。かぜやインフルエンザなどの かんせんしゅう 感染症 にも にかかり く にくくなるんだ。



あさ 朝ごはん で しっかり パワーチャージ パワーチャージ しよう しよう★