

せいかつ しゅうかん ふつかめ
生活ふいかえい週間2日目

朝起きるのが苦手な人は、朝ごはんに好きな食べ物を用意しておくと、朝起きるのが楽しみになるのでオススメです。

朝ごはんを食べると体にとっていいことがたくさんあります。ぜひ朝ごはんを食べてから登校してください。



〇×クイズに挑戦！

①朝ごはんを食べると勉強に集中できる？

〇？ ×？

②朝ごはんを食べなくても、お昼ごはん
たくさん食べたらだいじょうぶ？

〇？ ×？

せいかい
正解は①〇、②×です。

じょうほう
◀千情報▶朝ごはんを食べると体にどんないいことがあるの？

① 頭がしっかりはたらく

よる 夜ねている間にも、エネルギーは使われているから朝起きた時には体は
エネルギー不足になっている。朝ごはんを食べると脳にエネルギーが
届いて、考える力や集中力が高まるよ。



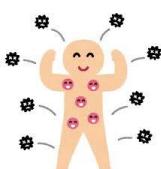
② 体に元気が出る

朝ごはんを食べると、体もシャキッと目覚めるよ。「朝だ！動くぞー！」と
体のスイッチが入るんだ。運動もがんばれるし、転んだりしてケガをするこ
とも少なくなるよ。



③ 病気になにくくなる

朝ごはんをしっかりたべると、体の中の「守る力（免疫力）」が高くなるよ。
かぜやインフルエンザなどの感染症にもかかりにくくなるんだ。



朝ごはんでしっかりパワーチャージしよう★