元気のもと朝ごはん　～早ね 早おき 朝ごはん～

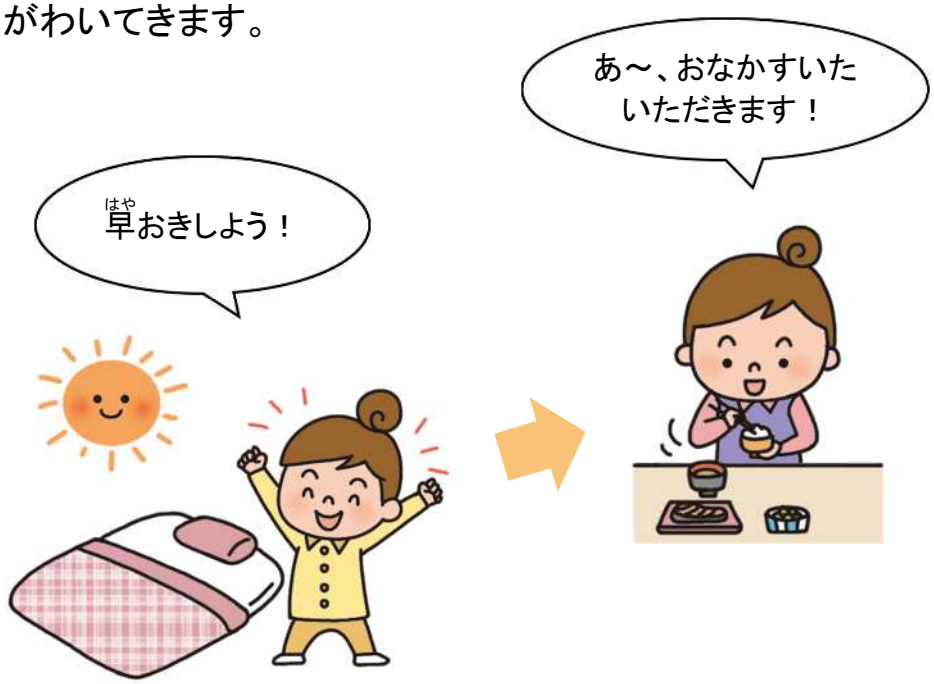
～1日のスタートは朝ごはんから～

朝ごはんを食べると元気になるよ！

朝ごはんは1日のはじまりです。

おきてすぐは、体は、まだねむっています。

朝ごはんを食べると、えいよう分が体に行きわたって、ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、体は目ざめます。体が目ざめると、勉強やうんどうをするための元気がわいてきます。



朝ごはんを食べるために気をつけること

朝ごはんを食べるためには、早おきして、時間にゆとりをもつことです。夜おそくまでおきていると、朝おきられなくなり、朝ごはんが食べられません。

早ね、早おきのしゅうかんをみにつけ、朝ごはんをしっかり食べて元気にすごしましょう。

朝ごはんを食べたら　に色をぬりましょう。

日にち							