

あさ た 朝ごはんを食べよう！

あさ た 朝ごはんを食べるといいことがたくさん！



せいかつ
生活リズム
ととの
が整う



ひつよう
1日に必要な
エネルギー・
えいよう
栄養そをとる



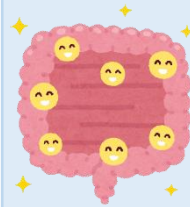
しゅうちゅうりよく
やる気・集中力
うんどう りよく
運動のう力アップ



よくかんで食べて
のうの活せい化



イライラ
しにくくなる



びん へのよ
便びの予ぼう

あさ あ か き みどり 朝ごはんは、赤・黄・緑をそろえよう！



エネルギーになる



からだ ち
体 (きん肉・血)をつくる



からだ ちょうし ととの
体の調子を整える

あか き みどり えいよう よ しょくじ げんき
赤・黄・緑がそろった栄養バランスの良い食事で元気にすごそう！