



あさ た 朝ごはんを食べましょう

みな 皆さんは、あさ 朝ごはんを た 食べていますか。

わたし わたしの 体は、よる 夜、ねむ 眠っている とき 時も エネルギー を つか 使っています。

あさ 朝ごはんは、ね 寝ている 間 に 空っぽ になった 脳 に 栄養 を おくる、からだ 体を 動かす エネルギー になる などの 働き があります。

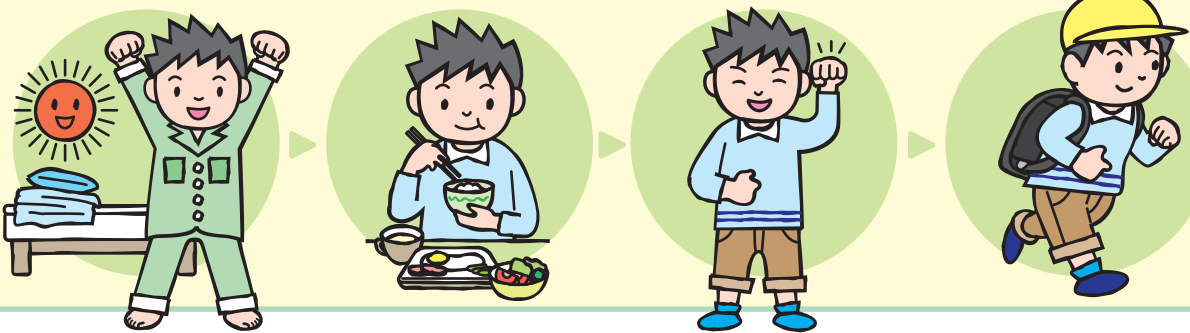
あさ 朝ごはんを た 食べる こと で、あいだ 寝ている 間 に 下がった 体温 が 上がり、からだ 体が 目覚め、めざ 勉強 や うんどう 運動 を する ための 元気が 沸いて きます。

◆ きちん と あさ た 朝ごはんを食べるには

あさ 朝ごはんを た 食べない 原因 の 中 には 「時間 がない」、「食欲 がない」と いった 理由 があります。

げんき 元気な 体は、まいにち 毎日の 睡眠・うんどう 運動・あさ 朝ごはんの せいかつ 生活リズム から つく 作られます。

まずは はやね 早寝・はやお 早起きの じゆかん 習慣 を つけ、あさ 朝ごはんを た しっかり 食べ ましょう。



★ チェック してみよう

きそくただ 規則正しい せいかつ 生活 を している か、かきだ 書き出して かくにん 確認 してみ ましょう。

おき じかん 起 時間	あさ 朝ごはんを た 食べる 時間	ゆう 夕ごはんを た 食べる 時間	ね 寝る 時間
じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分 ~ じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分 ~ じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分

あさ 朝ごはんのお手伝いをして みよう

あさ 朝は みんな いそが 忙しい ですね。

自分の 朝食 の 準備 を お手伝い して みましょう。

トマト を 洗う、レタス を ちぎると いった かんたん 簡単な こと から

はじ 始めて みる ことは どう でしょう。

かぞく 家族 も きつ と 喜んで くれます よ。

