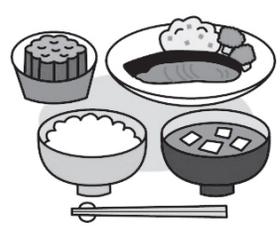


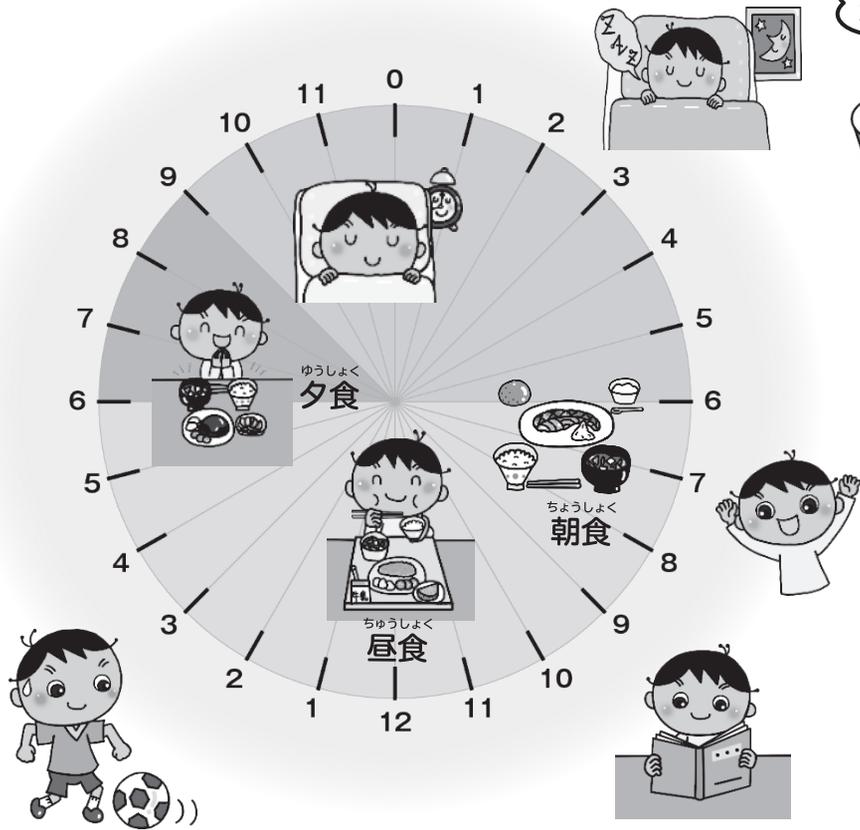
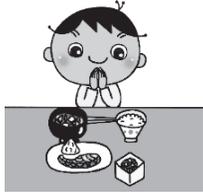
しよくせい かつ み なお 食生活を見直そう

うんどう しよくじ きゅうよう すいみん 運動・食事・休養（睡眠）をきちんととって、規則正しい生活リズムで過ごしていますか。食生活を見直すことで、きそくただ せいかつ す 規則正しい生活リズムになりやすいですよ。

げん き 元気のもと
あさ た にち 朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう！



はや お 早起きをして、朝ごはんを
しっかり食べることから
1日が始まるようにすると、
毎日の生活リズムが整いや
すくなります。



あさ めざ 朝ごはん、目覚ましスイッチオン！

<p>あたまのう 頭(脳)の スイッチ</p> <p>き しゅうちゅうりよく やる気や集中力を たか がくしゅうのうりよく 高め、学習能力を こうじょう 向上させる。</p>	<p>からだ 体の スイッチ</p> <p>げん き かつどう 元気に活動できる ようになり、たいりよく 体力 うんどうのうりよく 運動能力を向上 させる。</p>	<p>おなかの スイッチ</p> <p>い ちょう うご だ 胃や腸が動き出し、 うんちがでやすく なる。</p>
---	--	---