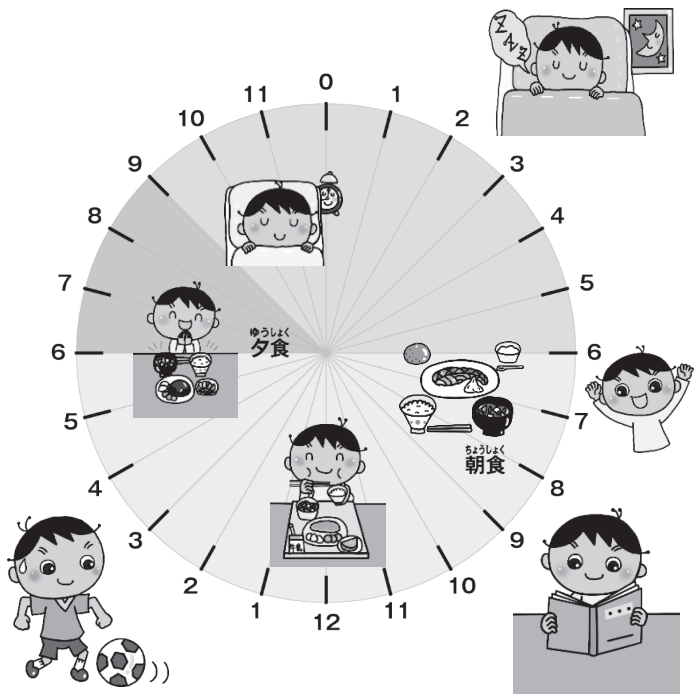


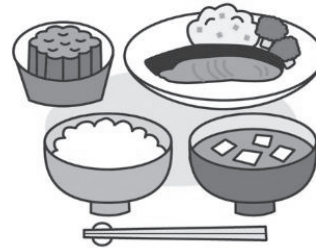
しよくせいかつ みなお 食生活を見直そう

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、
まいにちげんき す しよくせいかつ みなお
毎日元気に過ごしていますか。食生活を見直す
ことで、規則正しい生活リズムになりやすい
ですよ。いまのうちに早寝・早起き・朝ごはん
の習慣を身につけましょう！



げんきのもと 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、
まいにちの生活リズムが整い
やすくなります。



あさ めざ 朝ごはん、目覚ましスイッチをオン！

<p>あたま のう 頭（脳）の スイッチ</p>  <p>き しゅうちゅうりょく たか やる気や集中力を高 め、学習能力を向上さ 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、体力や運動能力 を向上させる。</p>	<p>おなかの 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、 うんちが出やすくなる。</p>
---	---	---