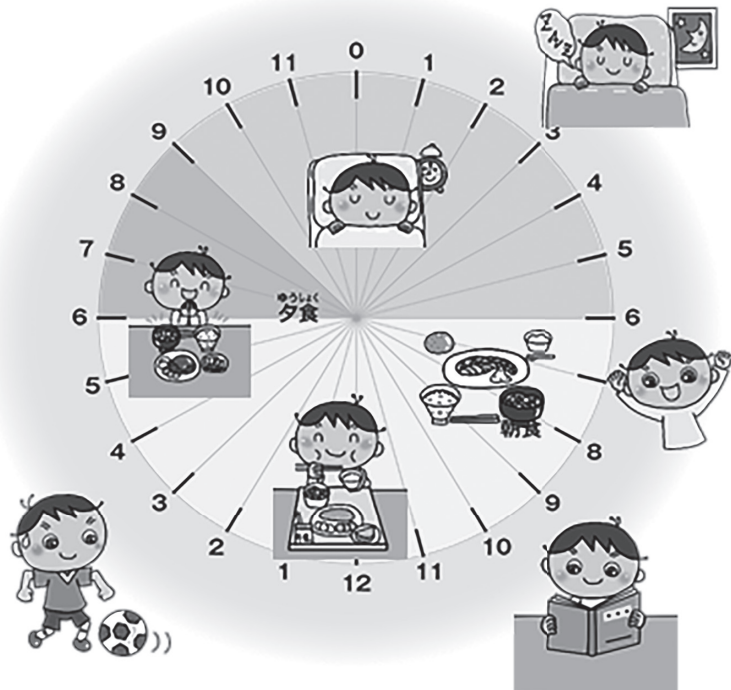


しょくせいかつ みなお 食生活を見直そう

うんどう しょくじ 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 しょくせいかつ 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。
いま はやね はやお あさ しゅうかん
今のうちから早寝・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 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、あさ 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 せいかつ ととの
毎日の生活リズムが整いや
すくなります。



あさ 朝ごはん、めざ 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>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 スイッチ</p>  <p>やる気や集中力を高め、 学習能力を向上させる。</p>
---	---	--