

朝ごはんのパワー

からだにスイッチ!



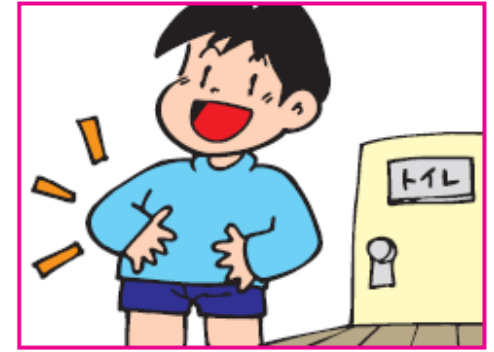
○眠っている間に下がった体温がもどり、元気に動けます。

頭ハッキリ!



○頭がすっきりとさえます。

おなかスツキリ!



○朝のうちに排便ができ、気持ちよく登校ができます。

朝ごはん

=

ねむっている間に使われた
エネルギーや栄養

+

午前中に使うための
エネルギーや栄養

脳の
エネルギー

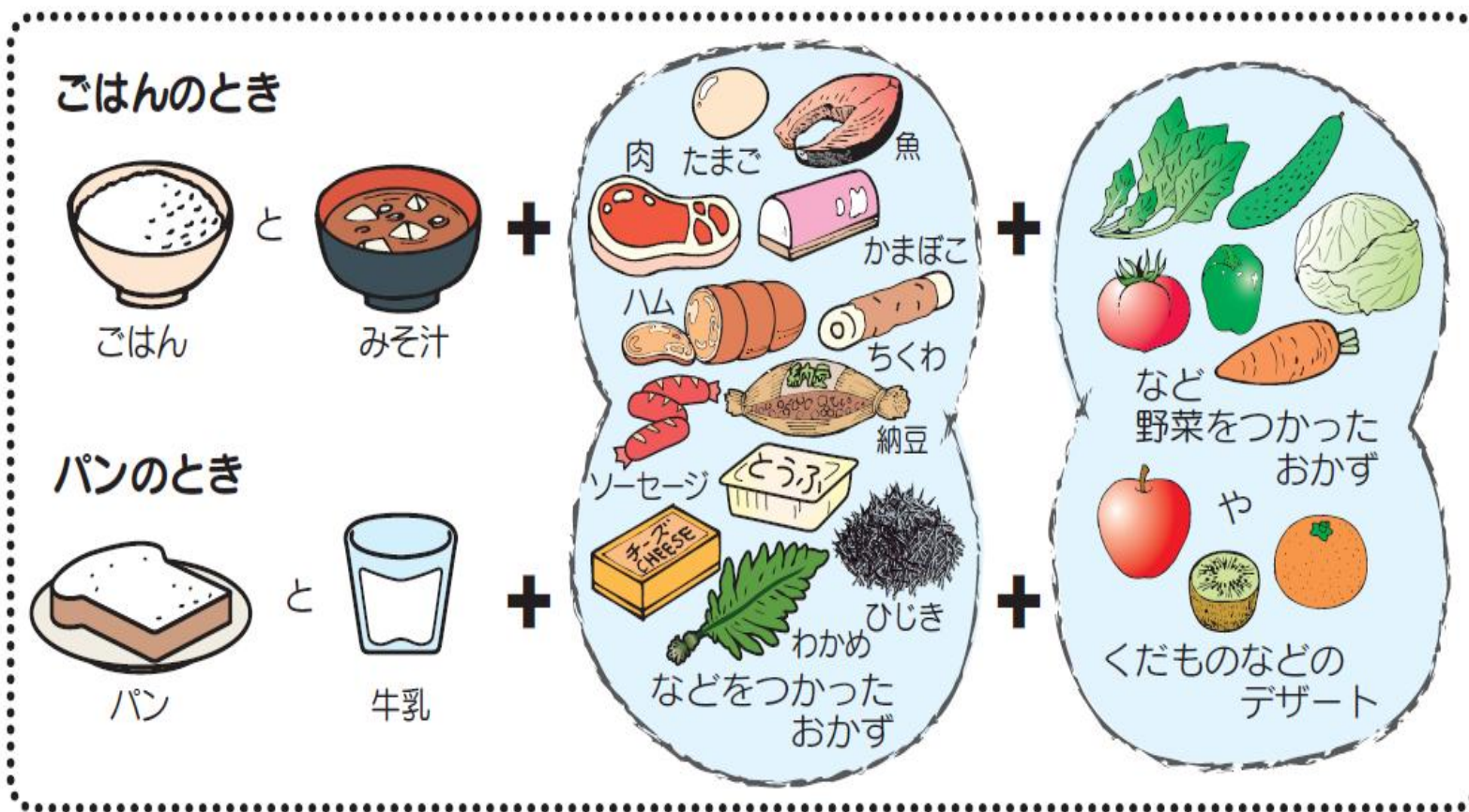
朝ごはんを食べないと ...

給食まで
脳は...

※約12時間分しか
たくわえられない。

栄養のバランス

栄養のバランスを考えながら、特に野菜を多く食べましょう。



簡単な調理で食べられるものを常備
(冷蔵庫の中味の充実を)

