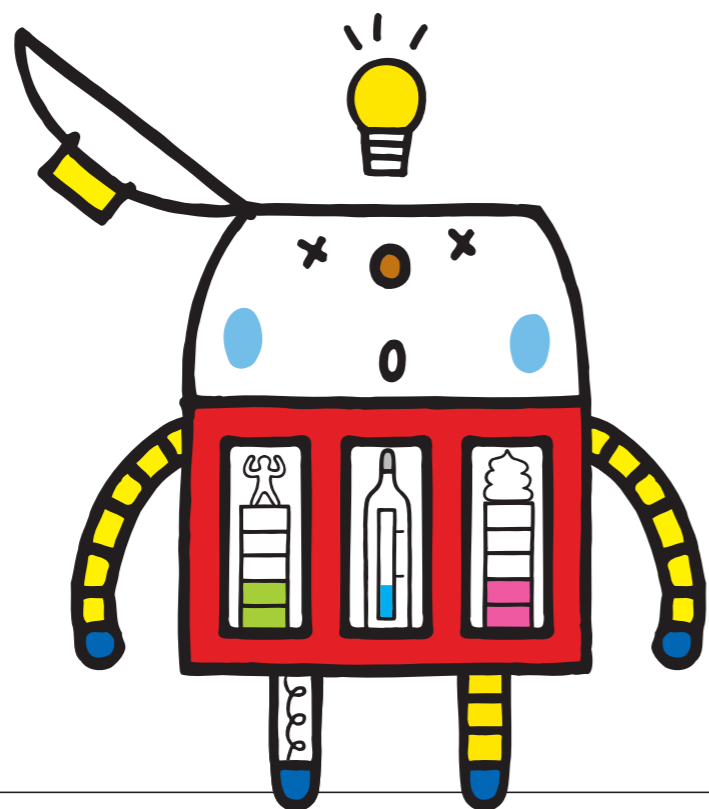


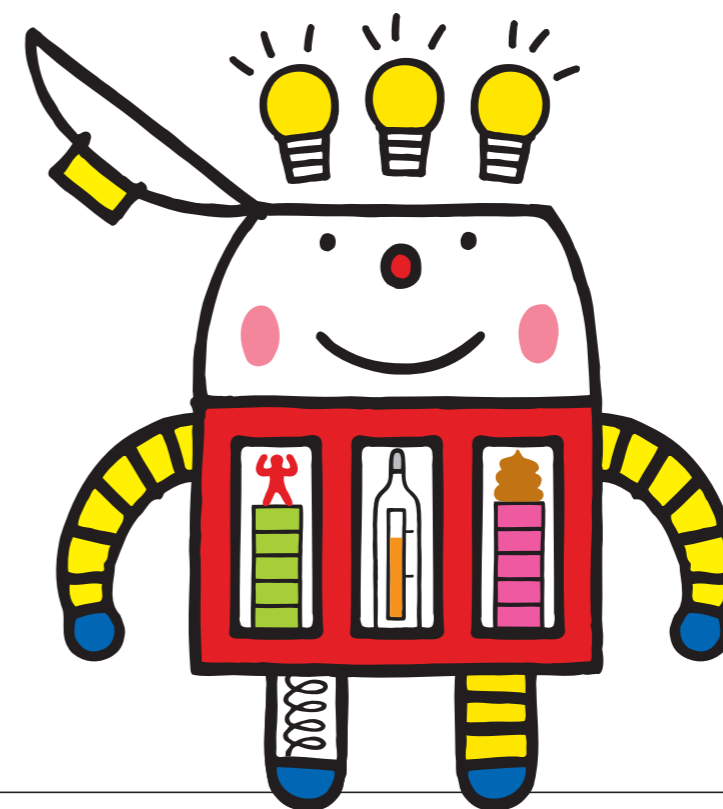
どうして、朝ごはんは大切なの？ 朝ごはん 5つのパワー

朝ごはんを食べないと…



どこが、
ちがうかな？
くらべてみよう

朝ごはんをしっかり食べると…



●勉強パワー

頭のはたらきを活発にする脳のエネルギーになる

●運動パワー

じょうぶな骨や筋肉をつくり、動かす

●からだパワー

元気よく動き回るためのエネルギーになる

●体温パワー

脳やからだを目覚めさせるスイッチをいれる

●うんちパワー

朝のうんち習慣のお手伝いをする