

朝ごはんパワー

NO.1

みなさん 朝ごはん 食べていますか。全国の調査で、大阪府の子どもたちは、朝ごはんを食べ
ていない割合が一番多いのです。朝ごはんを食べないと、学力・体力も身につけません。

堺市PTA 協議会では、学校と家庭が連携して、「朝ごはんパワー」の取り組みを進めていきます。

朝ごはんスイッチ

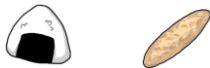
朝ごはんを食べると、3つのスイッチが入り
「お休みモード」から「活動モード」に切りかわります。

①頭のスイッチ

頭にエネルギーがないと集中力もやる気もでません。

このスイッチをONにするのは・・・

ごはん、パン、麺類など



②体のスイッチ

体温が低いと元気に体を動かすことはできません。

このスイッチをONにするのは・・・

肉、魚、卵、牛乳、チーズなど



③お腹のスイッチ

うんちがでないともちろんスッキリしませんよね...

このスイッチをONにするのは・・・

野菜、果物など



朝ごはん運動推進中!!

堺市PTA 協議会