

あさ 朝ごはんパワー

No.6

あさ 朝ごはんを食べると！

あたま 頭がスッキリ！やる気まんま♪

げんき 元気いっぱい！外で遊ぼう！

きもち 気持ちもルンルン♪楽しい！

げんき 元気なうちが出て

なか お腹の調子も絶好調！



あさ 朝ごはんを食べないと…

なん 何だかボーっと、やる気でないなあ…

しんどいから 教室でゆっくりしとく…

なんかイライラ、おもしろくない！

うんちがカチカチ…

なん 何だかお腹が痛い…



あさ 朝ごはんクイズ

さ～て、わかるかな？ もんぶかがくしやう 文部科学省『できることからはじめてみよう

はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはん（平成27年度版）より引用

① 朝ごはんを食べなくても、お昼ごはんをしっかりと食べればよい。ウソ？ホント？

② わたしたちの体の中には、時計がある。ウソ？ホント？

- ① ウソ！朝ごはんは、体の中のエネルギーのもと。
 ② ホント！わたしたちの体の中には、一日周期でリズムをきかさず体内時計があるんだ。
 だから早く寝て早く起きてしっかりと朝ごはんを食べようね。

朝食レシピも募集しています。
 堺市PTA協議会の
 ホームページまで。

しっかり勉強や運動するために、朝ごはんしっかりと食べようね！

さかいしびーていーえーきょうぎかい
 堺市PTA協議会