







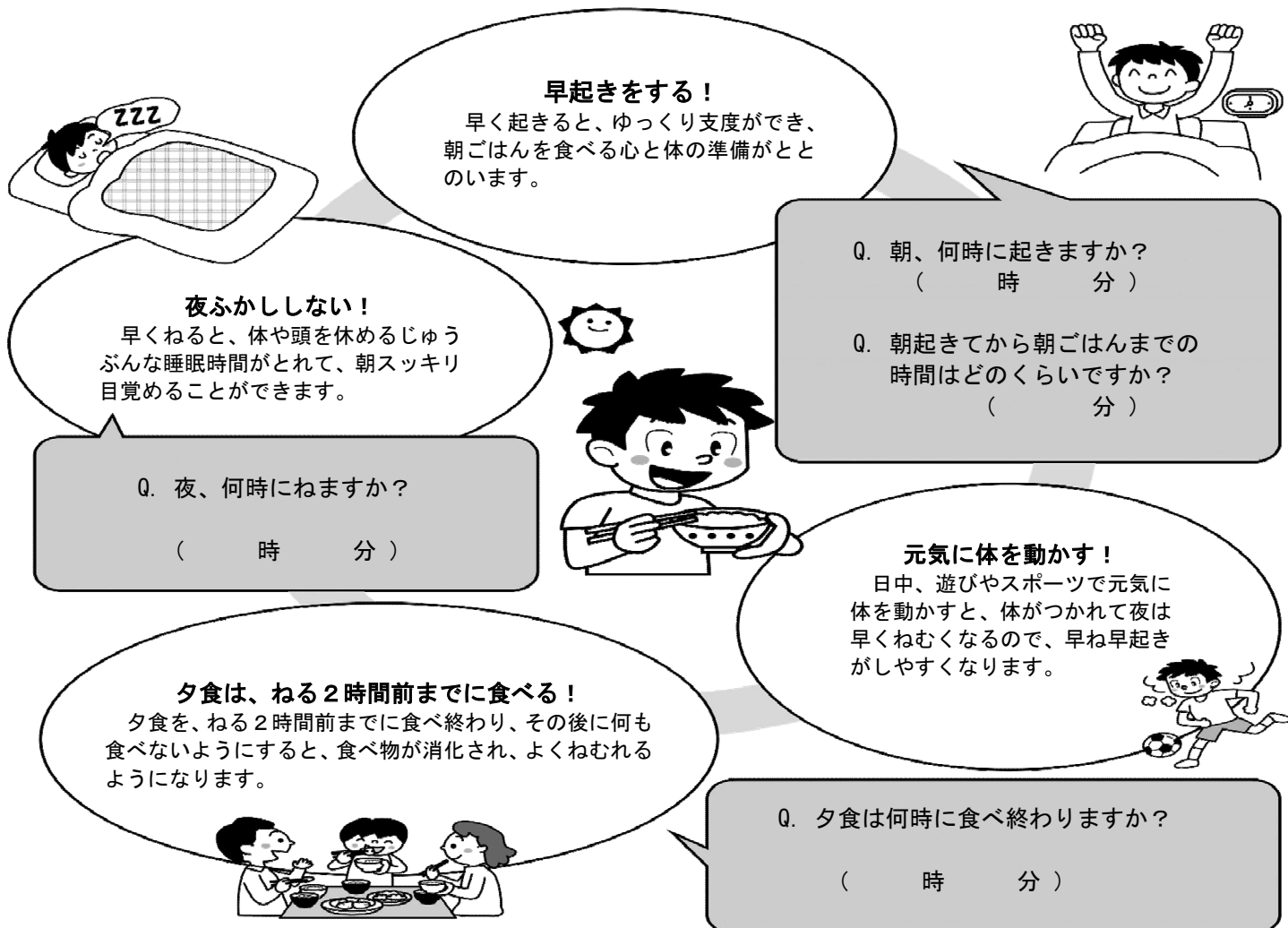
朝ごはんを

食べよう！

◎朝ごはんを食べると…？

<p>体温が上がる！</p> <p>ねむっている間に下がっていた体温が上がりはじめ、元気に動けるようになる。</p> 	<p>脳のエネルギーになる！</p> <p>脳にエネルギーが運ばれて、勉強やスポーツ、遊びなど、朝から元気に活動することができる。</p> 
<p>おなかがスッキリ！</p> <p>食べ物の刺激により、元気に動き出し、おなかの調子を整える。</p> 	<p>生活リズムをつくる！</p> <p>1日の体のリズムをつくることができ、早ね早起きがしやすくなる。</p> 

◎朝ごはんをおいしく食べるためには…？



早起きをする！
早く起きると、ゆっくり支度ができ、朝ごはんを食べる心と体の準備がととのいます。

夜ふかししない！
早くねると、体や頭を休めるじゅうぶんな睡眠時間がとれて、朝スッキリ目覚めることができます。

元気に体を動かす！
日中、遊びやスポーツで元気に体を動かすと、体がつかれて夜は早くねむくなるので、早ね早起きがしやすくなります。

夕食は、ねる2時間前までに食べる！
夕食を、ねる2時間前までに食べ終わり、その後何も食べないようにすると、食べ物が消化され、よくねむれるようになります。

Q. 朝、何時に起きますか？
(時 分)

Q. 朝起きてから朝ごはんまでの時間はどのくらいですか？
(分)

Q. 夜、何時にねますか？
(時 分)

Q. 夕食は何時に食べ終わりますか？
(時 分)