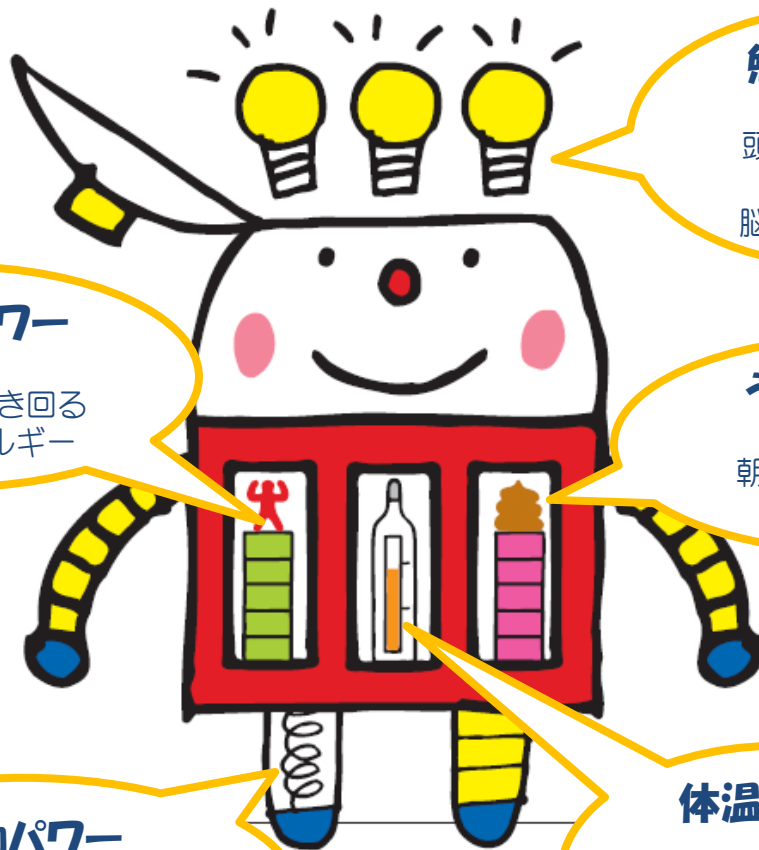


# 朝ごはんで元気をつくる 「朝ごはん5つのパワー」

どうして、朝ごはんは大切なの？

朝ごはんには、5つのパワーがある。  
だから、元気な一日のためにとても大切なんだよ。



## 勉強パワー

頭のはたらきを  
活発にする  
脳のエネルギー

## からだパワー

元気よく動きき回る  
ためのエネルギー

## うんちパワー

朝のうんち習慣の  
お手伝い

## 運動パワー

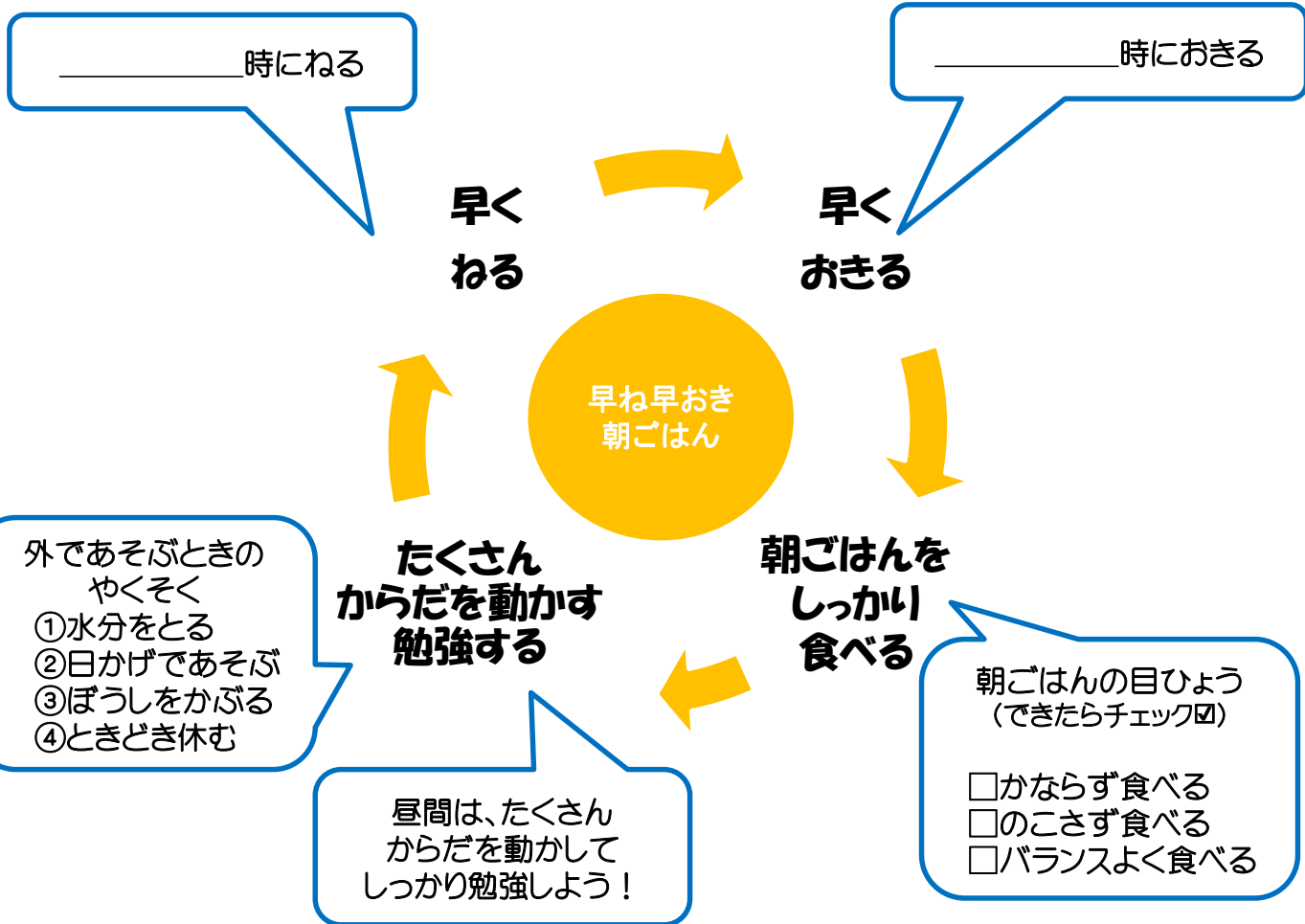
じょうぶな骨や筋肉を  
つくり、動かす

## 体温パワー

脳やからだを  
目ざめさせる  
スイッチ

# 朝ごはんをしっかりと食べるには、 どうしたらよい？

「早ね早おき朝ごはん」の目ひょうを決めよう



## 夏休みの朝ごはんの目標

おうちのかたと朝ごはんの目標を立てましょう。

