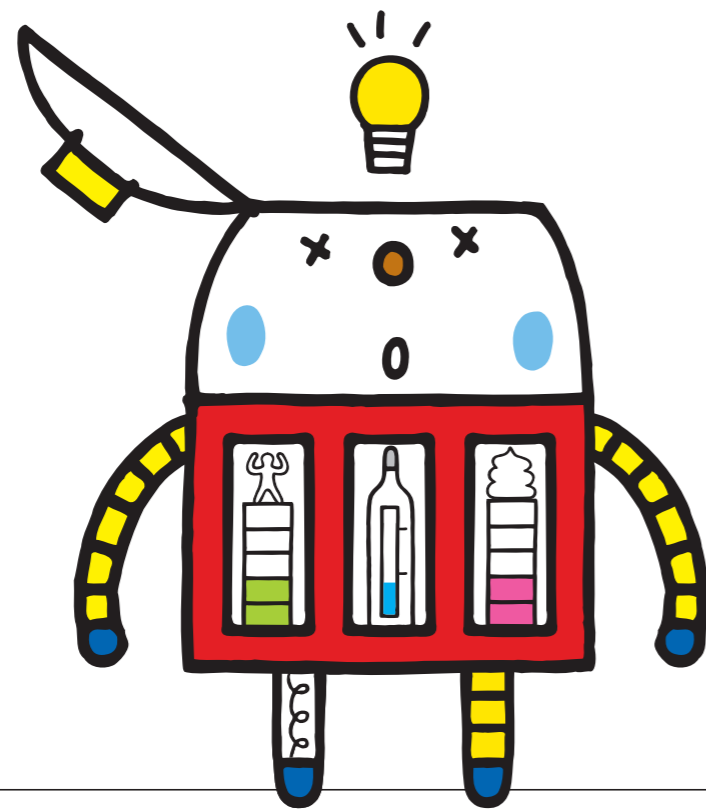


# どうして、朝ごはんは大切なの？

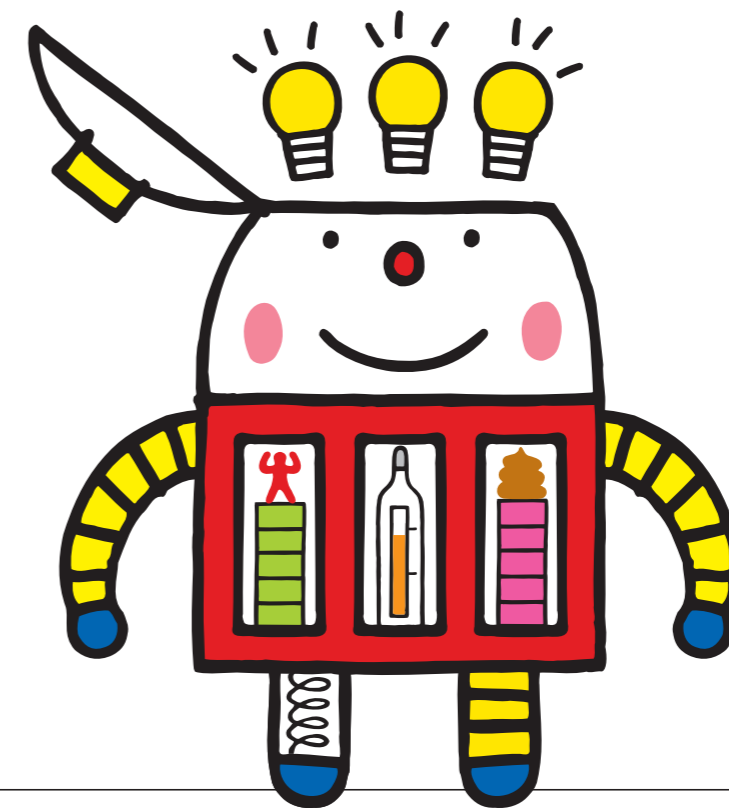
## 朝ごはん 5つのパワー

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