

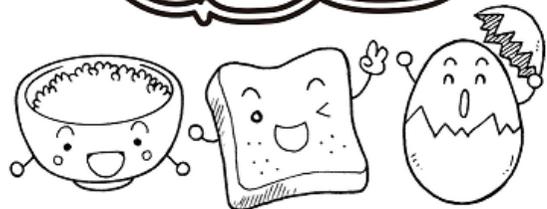
【特別号】生活のリズムを整えよう!!!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしていませんか？

しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活のリズムを整えることが大切です。



朝ごはん
毎日食べようね



しっかり朝ごはん
のために…

あと**10分**早く起きてみよう！

- ★時間がなくて食べられない人
- ★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起きる努力をしてみよう！ たかが10分されど10分。この10分の違いがきみたちの朝ごはん生活をかえることの一歩になるよ。

まず**主食**！プラス **主菜** → **副菜**

③副菜

②主菜

汁物
(飲み物)

①主食

③汁物
(飲み物)

理想の朝ごはんを目指そう

