



# 食事の大切さを知ろう



それだけではないんだ。朝ごはんを食べないと、

- 力が出ない。
  - 頭(脳)がはたらかない。
  - イライラする。
  - 病気になりやすい。
- など、いろいろな事があるんだ。

他にどんな事があるか考えてみよう。



家族がそろって食事をする事は大変重要なことです。