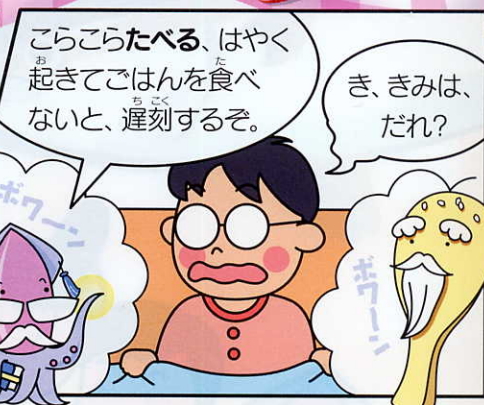




しよくり たいせつ し 食事の大切さを知ろう



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。

そのほか、いろんなことがあるんだ。みんなで、調べてみよう。



- 1 きちんとした食事。
 - 2 適度な運動。
 - 3 十分な、すいみんなど
- 規則正しい生活が大切なんじゃ。
-

そうか、わかった早起きして、朝ごはんはしっかり食べないとね!



家族がそろって食事をする事は大変重要なことです。