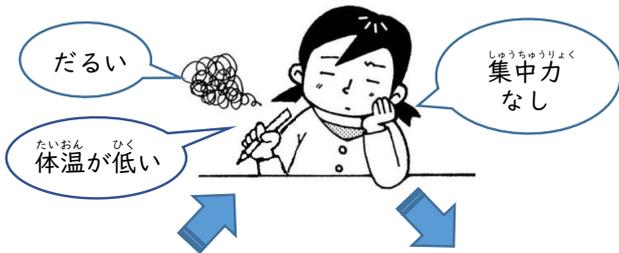


規則正しい生活を送ろう

小学校

「勉強や運動がしっかりがんばれない」と感じている人はいませんか。
その原因は「生活リズム」が乱れているからかもしれません。

元気が出ない



朝ごはんは「なし」または「ちょっぴり」

夜おそくに何か食べる
・ねるのがおそい



起きるのがおそい

元気いっぱい



朝ごはんはもりもり食べる

一日がんばったので早くねむたくなる



早起き

※ 生活リズムのよい人は一日の勉強や運動がしっかりできます。

～ やってみよう ～ 食育チャレンジ



◆ 朝ごはんをしっかり食べるために、よいと思うことをすべてえらんで○を付けましょう。

① 早くねる



② 早く起きる



③ ねる前は おかしを食べない



④ 早食いをする



⑤ すきな物だけ食べる



生活リズムを整えて朝ごはんをしっかり食べよう。

