



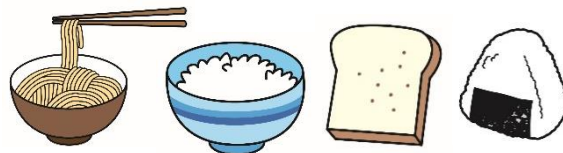
に ち し ゅ く た 1 日 3 食 きちんと食べよう

あ さ た
朝ごはんを食べて3つのスイッチオン！

3つのスイッチを押すメニューを
た 食べて、1日を元気にすごしましょう！
に ち げ ん き



「あたま」のスイッチ



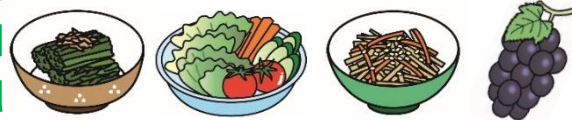
のう
脳にエネルギーが
しゅうちゅうりよく
とどいて集中力アップ

「からだ」のスイッチ



たいおん あ
体温が上がって
からだ
体がめざめる

「おなか」のスイッチ



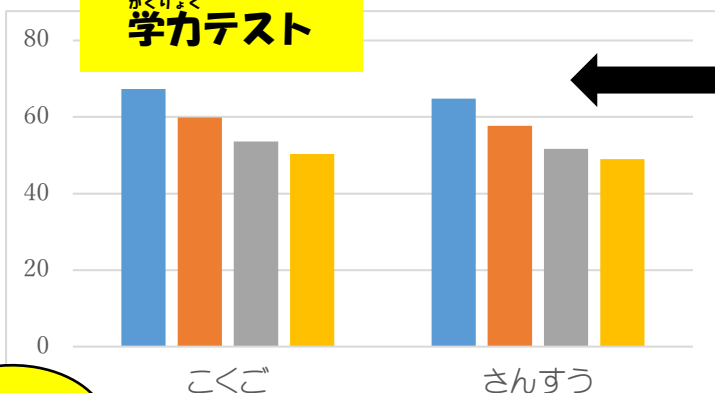
ちょう うご
腸が動いておなかスッキリ



に ち し ゅ く た 1 日 3 食 きちんと食べよう

あ さ た がく り ょ く た い り ょ く
朝ごはんを食べると学力・体力がアップ！？

がく り ょ く
学力テスト



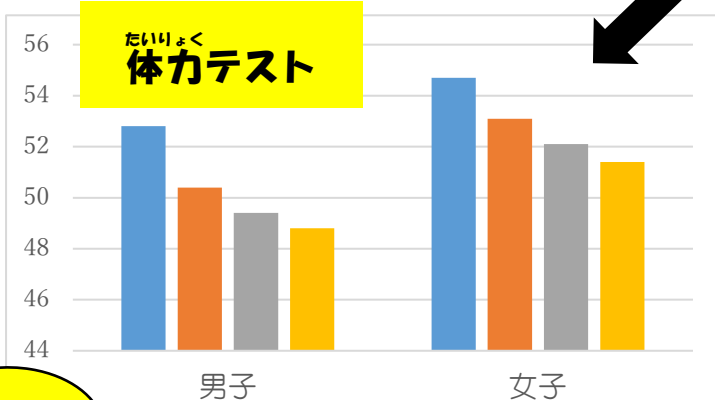
あ さ
朝ごはんを

■ たべている ■ たべることがおい
■ あまりたべない ■ たべない

あ さ ま い に ち た
朝ごはんを毎日食べると、
がく り ょ く た い り ょ く
学力テストも体力テストも
てん す う た か
点数が高くなるデータがあるよ！



た い り ょ く
体力テスト



あ さ
朝ごはんを

■ たべている ■ たべることがおい
■ あまりたべない ■ たべない

あ さ た
朝ごはんは3つのスイッチをオンにする食べものを

そろえて(● ● ●) 食 べ る こ と が 大 切 で す ！
た た い せ つ

