

# 朝ごはんは 元気にスタート

- ◎朝起きたら、顔を洗ってすっきりして、ごはんを食べましょう。
- ◎朝ごはんを食べると、あたまと体のスイッチがオンになります。



## (保護者向け)

- ・寝ている間に下がった体温が上がり、朝から元気に活動できます。
  - ・脳に栄養が補給され、午前中のやる気や集中力がアップします。
  - ・胃や腸が刺激され、排便がしやすくなります。
- ◎食べた後は歯みがきを忘れずに。
  - ◎ごはんの準備（お皿を並べる、料理を運ぶなど）や後片付けのお手伝いもしましょう。