朝ごはん食べた？あなたはどちらかな。

勉強が
わかるよ

体を動かして
遊ぼう！

食べた

食べなかった

勉強に集中
できないよ

体を動かすと
つかれるよう！

- しっかり朝ごはん食べて、元気（げんき）いっぱい
- 脳（のう）にエネルギー十分（じゅうぶん）で勉強（べんきょう）に集中（しゅうちゅう）できる

- 動（うご）くためのエネルギーが不足（ふそく）し、元気（げんき）がでない
- 脳（のう）がエネルギー不足（ぶそく）になり集中（しゅうちゅう）できない

朝ごはんをステップアップしよう！

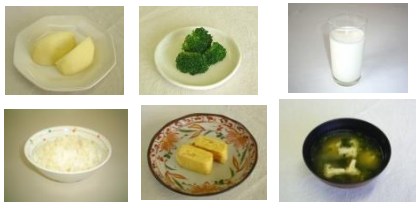
主食（熱やちからのもと）、主菜（体を作るもと）、副菜（体の調子を整える）のある朝ごはんが理想的ですね。

主食（しゅしょく）だけでも食べよう！

ごはんやパンは脳の
エネルギーになるよ

主菜（しゅさい）をプラスしよう！

卵・肉・魚など

副菜（ふくさい）をプラスしよう！

くだもの・乳製品をプラス！