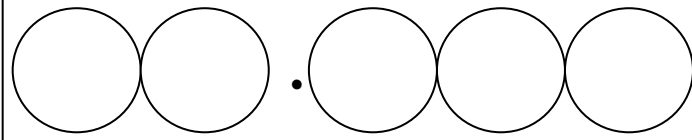


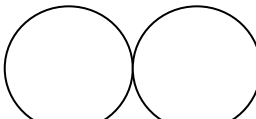
朝ごはん和生活リズム

朝ごはんをしっかりとるようにするには、正しい生活習慣を作ることが大切です。

朝ごはんをしっかりとるためには…

①  **をする。**

すいみん 睡眠時間を かくほ 確保でき、朝ごはんをゆっくり食べることができます。

② **夜は  前に食べない。**

夕ごはんから時間があいてお腹が減り、朝ごはんをしっかりと食べられます。

