


# ☀️ 1日の元気は朝ごはんから 🐣

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんは、1日を元気に過ごすために、とても大切な食事です。朝ごはんを食べることで、ねぼけているからだに『3つのスイッチ』をいれることができ、1日を元気いっぱい活動するじゅんぴが整います。毎日、朝ごはんをかかさずに食べましょう！



朝食で3つの  
スイッチオン

**からだのスイッチ**

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

---

**脳のスイッチ**

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

---

**おなかのスイッチ**

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

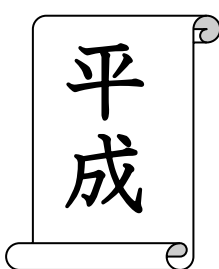
朝ごはんを食べるためには、どのようなことに気をつけるとよいでしょうか？ポイントは、「早ね・早おき・朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べるためには、早くおきる必要がありますね。早おきをするためには、夜ふかしをせず、早くねる習慣を身に付けましょう！

## 早ね・早おき・朝ごはん

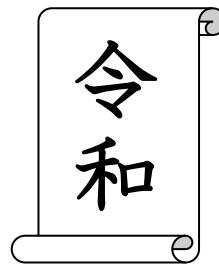
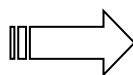


### 『令和』コロッケ

5月1日から、31年ぶりに日本の元号が新しくなります。



「内外、天地ともに  
平和が達成される」  
との願いがこめられています。



「人々が美しく心をよせあう中で文化が生まれ育つ」という意味がこめられています。

改元を記念して、5月16日に『令和』コロッケが登場します。