

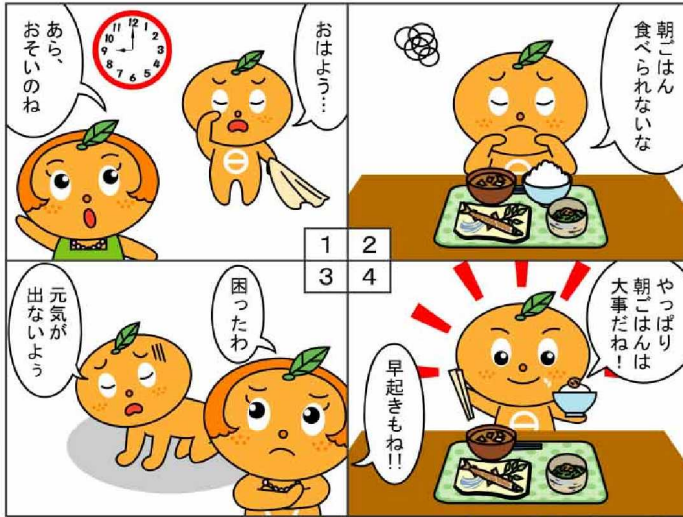


# がんばる子、みんなで早おき朝ごはん

朝ごはんを食べると...

- ・体温があがり活発に動ける
- ・頭がしっかりと働く
- ・トイレでスッキリ!
- ・イライラしない

いいこといっぱい!

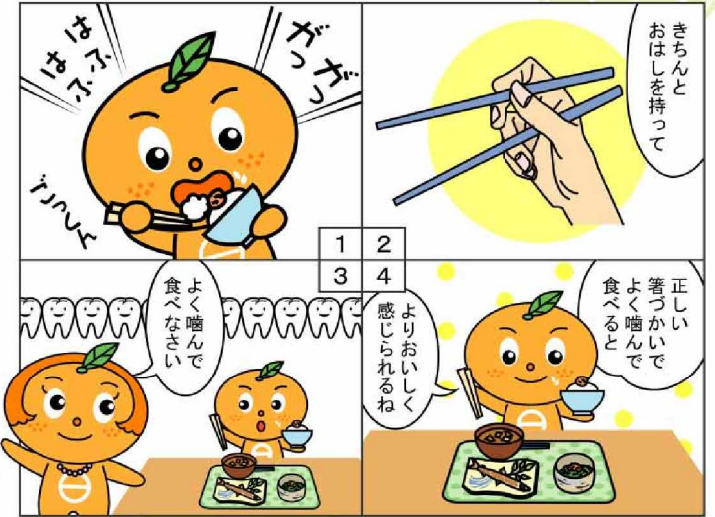


# かんでたべよう

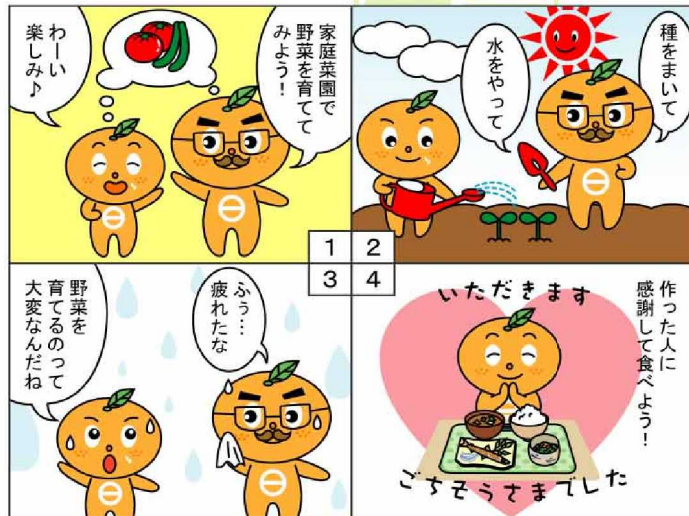
五感(みる、きく、ふれる、あじわう、かぐ)は正しくおはしを使うことやよくかむことで発達します

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がんの予防
- い 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上と 全力投球

よく噛んで 食べると こんなに いいことが

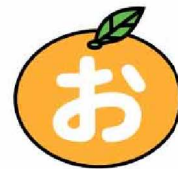


# いしょく感謝で「いただきます」

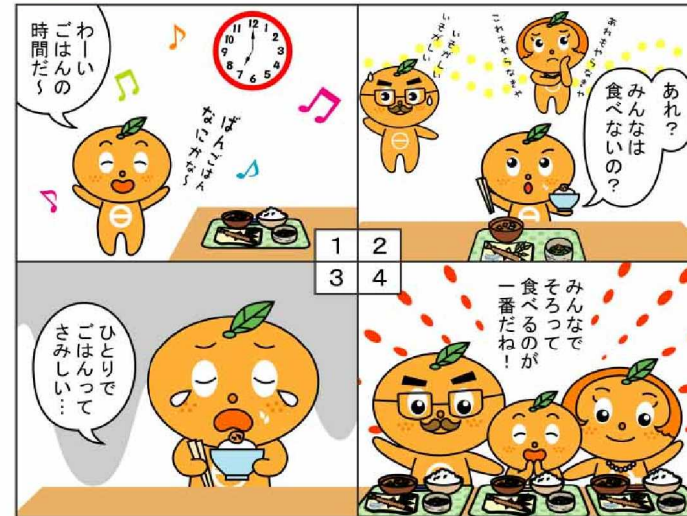


食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して、残さずに食べよう。

ぜんぶたべたよ!



# うちでごはんの日(食育の日)は毎月19日



毎月19日は「食育の日」と定められており、愛知県では家族や友人と一緒に食事をする日としています。



おうちでごはんの日ロゴマーク