



# ある日の朝

まだねむいよ～  
あと10分  
ムニャムニャ



たべるくん  
朝ですよ。起きなさい。  
ごはんですよ。



朝ごはんをきちんと食べると ねむっていた  
のうや体のきんにくが活動をするのよ。  
頭がすっきりとさえて、うんちがきちんと出るし、  
ねむっている間に下がった体温がもどって  
元気に動くことができるのよ。



へー、いいことばかりだね。  
じゃあ わが家では、みんなで10分早起きをして  
そろって朝ごはんをしっかりと食べることにしよう!

朝ごはんについて、おうちの人と話し合ったことを書いてみよう。

---

---

---

---

「わが家の朝ごはんせん言」を  
おうちの人といっしょに決めて書こう!

---

---

---

---

これでわが家の  
朝ごはんはばっちり!  
あとは勉強がんばってね。

