

みんなは毎日、朝ごはん食べていますか？



クイズに挑戦して に入る
ひらがなを完成させよう！

※答えは裏にあります

1	2			3
	4	5		
	6	か		
7の	8			
9		ち		10

たてのヒント



- 早寝、「
- 朝ごはんを食べると「温」が上がります
- 肉、「
- 大豆製品、乳製品は体を作るたんぱく質です
- 朝ごはんを食べると体や「の

よりのヒント



- 「
- 大根・トマトなどの「
- 朝しっかり食べるために寝る前に「か
- 大豆を炒って粉々にすると「
- 朝ごはんを食べるとすっきり「ち」が出ます
- あなたが住んでいる街は「市」

これで君も朝ごはんの

!!

朝ごはんを食べると...

脳が目覚める



記憶力アップ

集中力アップ



胃や腸が動く → うんちが出る

体温が上がる



体が目覚める

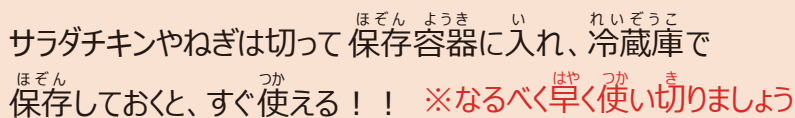


体が元気に動く



かんたん つく 簡単に作るポイント

- 



津市健康づくり課 令和3年2月作成