



## 『一日の始まりは、朝ごはんでスイッチ、オン！！』

4月から新生活がスタート。

ジョッピーも最近ちょっとお疲れ気味だから、早く寝たら、次の日の朝、パチッと目が覚めて、おいしく朝ごはんが食べられたよ。

朝ごはんをしっかり食べたから、一日元氣もりもりで、やる気も満点、楽しく過ごせたんだよ。朝ごはんは、一日を元気に過ごすためのスイッチなんだね。

早寝、早起き、朝ごはんはやっぱり大切。疲れた時こそ、規則正しい生活を！！

