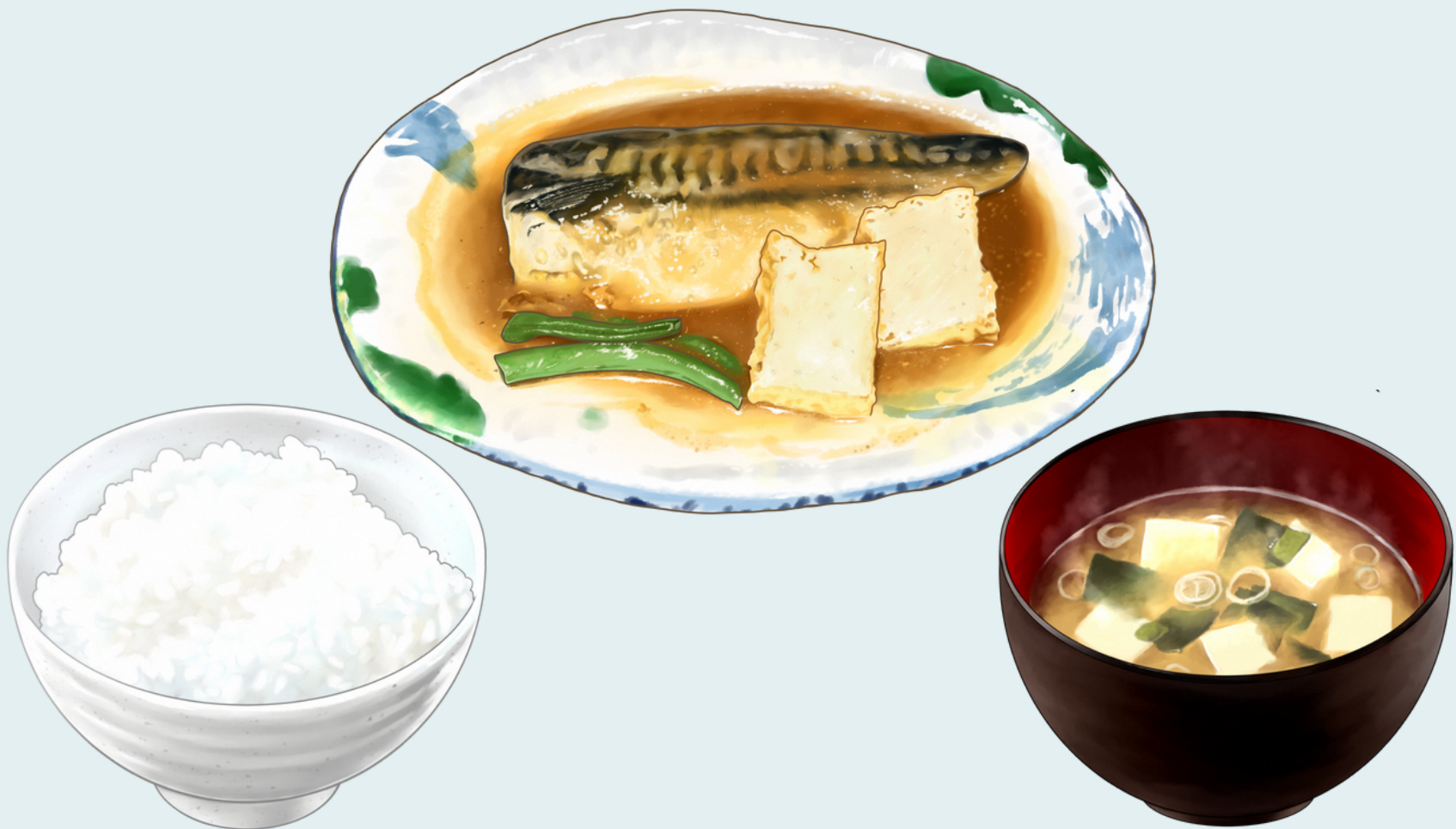


朝食を食べると
こんないいことがあるよ！



もぐもぐジョッピーの
食育気まぐれ日記



みんな元気もぐもぐジョッピーだよ！

この春入学・入社した人や、クラス替をした皆さん、新しい環境には慣れたかな？

朝食を食べると元気に過ごすことができるよ！

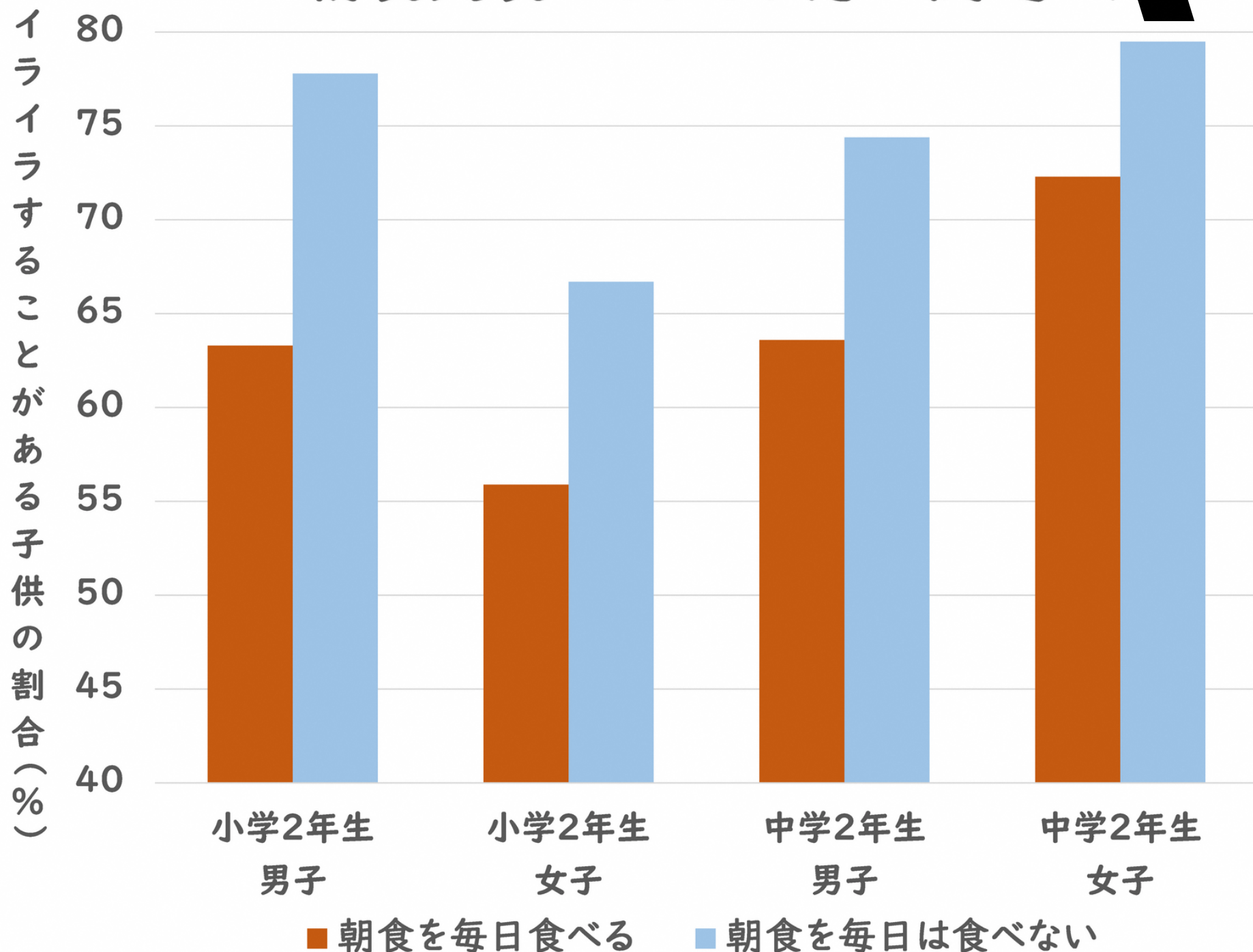
今回は、そんな「朝食摂取とイライラ感」を調べたことを紹介するよ！





朝食を欠食する子供は、毎日食べる子供と比べて、イライラ感がある割合が高いことが分かったよ。

朝食欠食とイライラ感の関連





上越市のHPに
「[朝食のレシピ](#)」
もあるから、
ぜひ作ってみてね！

