

もぐもぐジヨッピーの 食育気まぐれ日記

パート1

* ~朝ごはんを食べよう~ *

6月は**食育月間**！
3回に分けてお届けするよ♪





みんな元気？
もぐもぐジョッピーだよ！



きょうは
朝ごはんのいいところを
3つ紹介するよ☆

その1

カラダにGood 🍌



「早寝・早起き・朝ごはん」
で 体内時計をリセット！

その2

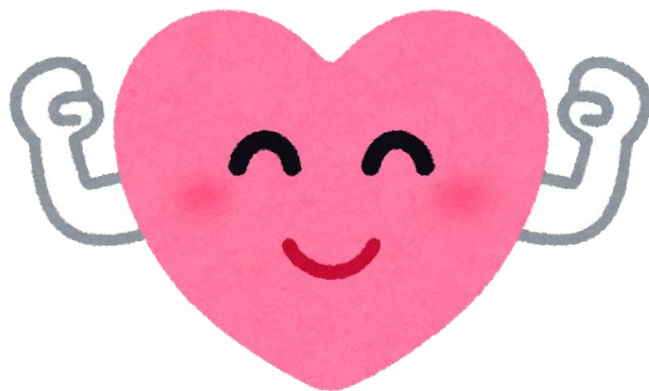
アタマにGood 👍



集中力UP↑で
勉強も仕事もはかどる！

その3

ココロにGood 👍



体温が上がってくると
元気が出てくる!!!

まずは簡単な食事からでOK ★
できることから始めてみよう

