



あさ 朝ごはんパワーで



しんねん 新年のスタートを切ろう！

みんな元気？もぐもぐジョッピーだよ！

2024年がスタートしてもうすぐ1か月。

お正月休みが明けてから、規則正しい生活

リズムは取り戻せているかな？

生活リズムを整えるために、「朝ごはん」は

とっても大事な役割を果たしているよ♪

朝食を毎日食べる人は・・・



①早寝・早起きの人が多い

②睡眠の質が良い人が多く、不眠傾向の人が少ない

ことが、日本人を対象にした研究の結果から報告されているんだよ★

そのほかにも、朝ごはんを食べるとたくさんいいことがあるんだって◎

あさ 朝ごはんを食べると
こんないいこと♪

あさ 朝ごはんって
すごい！！



えいよう 栄養バランスがよい

がくりよく たいりよく 学力・体力アップ

こころ けんこう 心も健康に

詳しい研究結果はこちらから確認できるよ →



のうりんすいさんしやう 農林水産省HP

あさ 朝ごはんパワーで寒い日々も元気に乗り切ろう☆彡