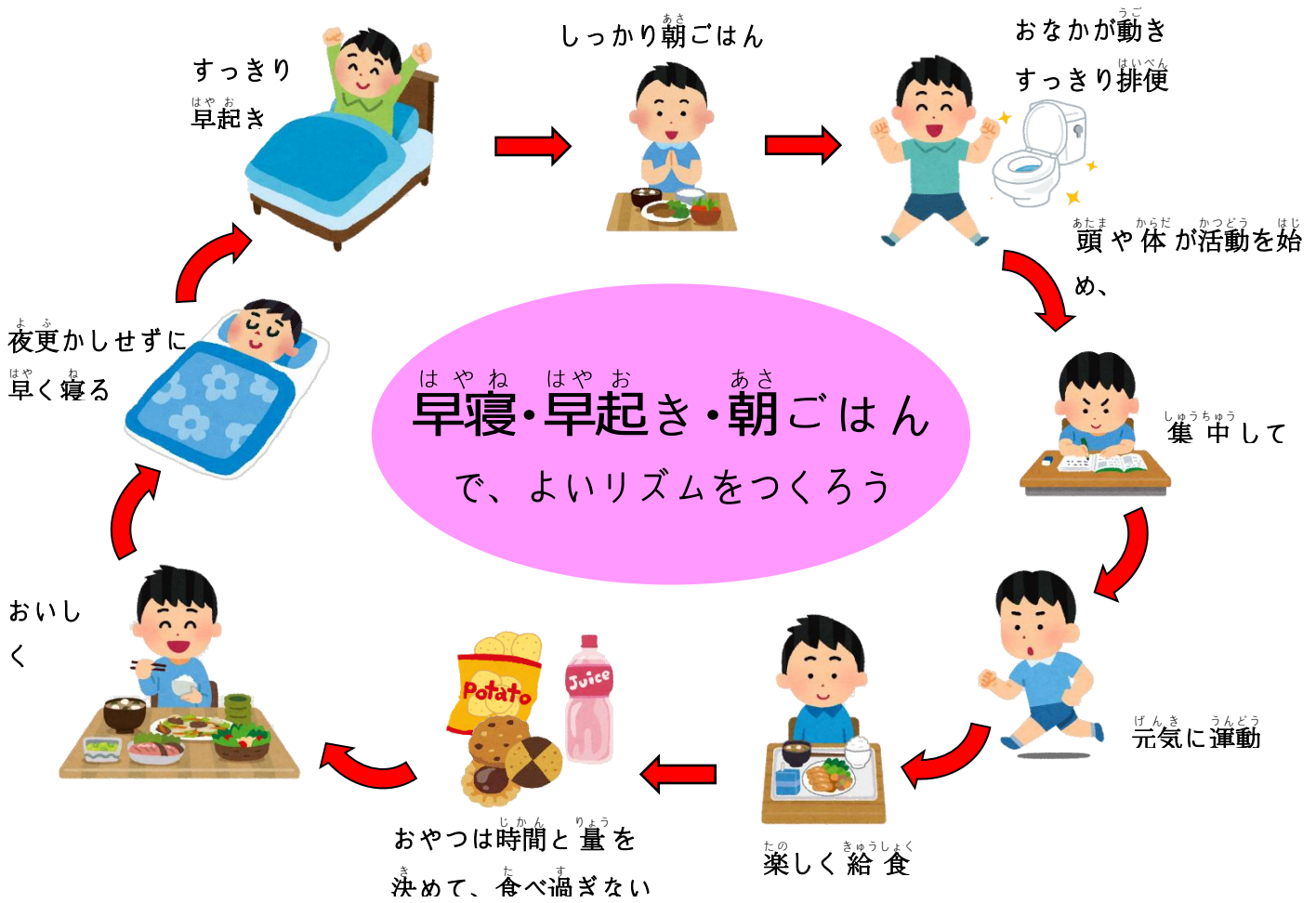


せいかつ せいかつ せいかつ
生活リズムを整えて、^{ととの} 元気に^{げんき} 過ごそう！！



あさ 朝ごはんのはたらき

からだ のう
体や脳への
エネルギー補給

寝ている間に失われたエネルギーを補給します。
脳のエネルギー源はブドウ糖...

からだ
体をウォーミングアップ

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんを食べることで上がります。

からだ あさ き
体に朝が来たことを知らせる

朝ごはんを作る音、その香りや彩り、味などの刺激で脳がさらに活動を始めます。

