










「健康くれ21」

— 笑顔いっぱい健康づくり —

# 朝ごはんを 食べよう

おいしい朝ごはんを楽しく食べて、元気に過ごすためにも、  
わが家の生活習慣をチェックしてみませんか？

- ★ 夕食は脂っこい料理  が多いですか？
- ★ 寝る前におやつ  を食べますか？
- ★ 遅めの夕食になっていませんか？
- ★ 夕食をダラダラと食べていませんか？
- ◆ 早寝  ，早起き  していますか？
- ◆ 朝起きて、顔を洗いますか？ 
- ◆ 食事中、テレビ  は消していますか？
- ◆ 家族そろって  朝ごはんを食べますか？

★ は“いいえ” ◆ は“はい”が増えるよう、がんばりましょう！

みんなで <sup>しょくいく たの</sup> 食育 <sup>しょくいく</sup> 楽しく食育

まいとし <sup>がつ</sup> 毎年6月は「食育月間」 <sup>まいつき</sup> 毎月 <sup>にち</sup> 19日は「食育の日」 <sup>しょくいく ひ</sup>