



あさごはんには、こんなやくわりがあるんだよ。
げんきにいちにちをスタートしよう！

あさごはん
のパワー

たいおんをあげて
げんきにあそべる

“のう”にエネルギーを
ほきゆうする



いちにちのからだの
リズムをととのえる



よ 夜ふかしの朝ごはんぬきでは、
えいようぶそくや、びょうきになってしまうよ！

はやおき・はやね・あさごはんカレンダー 8/17~8/31

* *

	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	にちようび
おきる じこく															
あさ ごはん															
ねる じこく															
もく ひょう															

* *

おきる _____ じ _____ ぶん
じこく _____ におきる

あさ _____ あさごはんを
ごはん _____ まいにちたべる

ねる _____ じ _____ ぶん
じこく _____ かねる

もく _____
ひょう _____