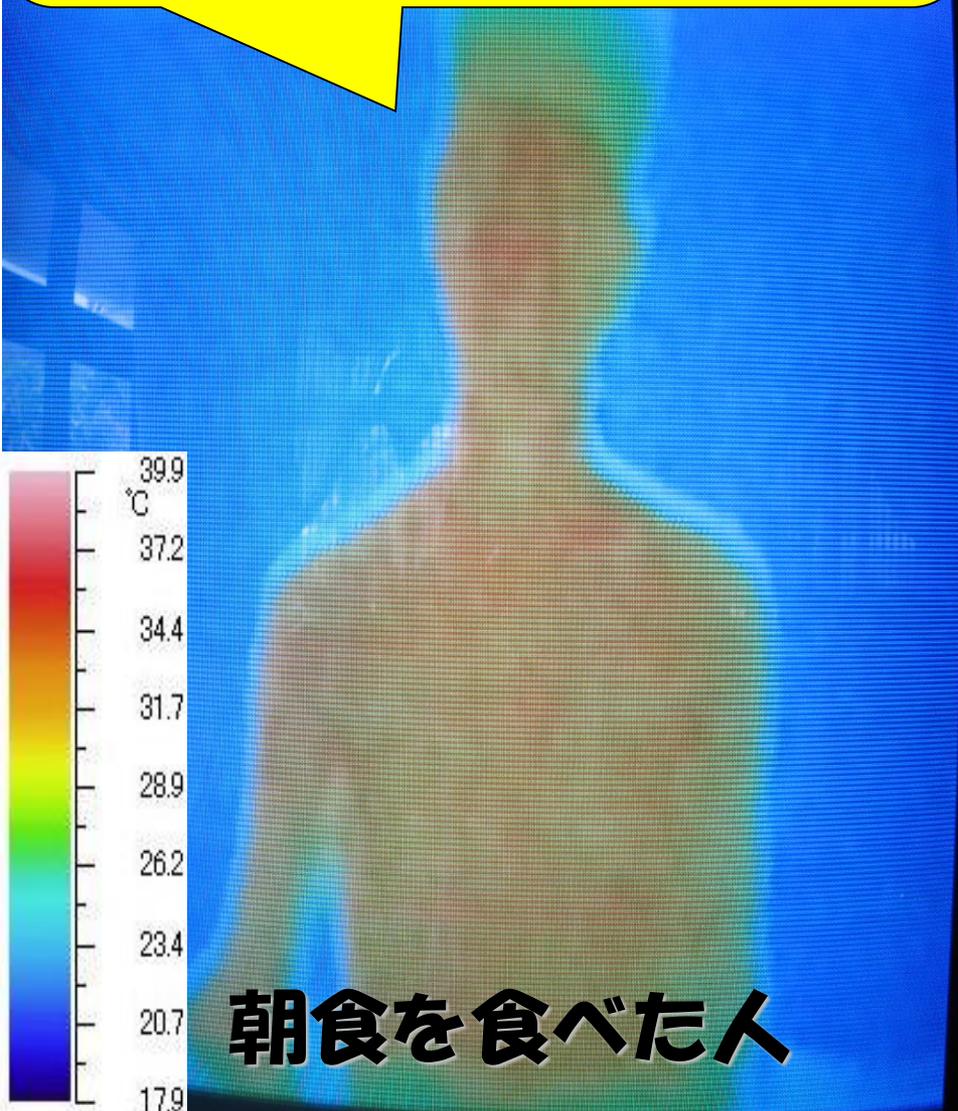


**朝食を食べると
血流がよくなり
脳に栄養が運ばれる**



朝食を食べた人

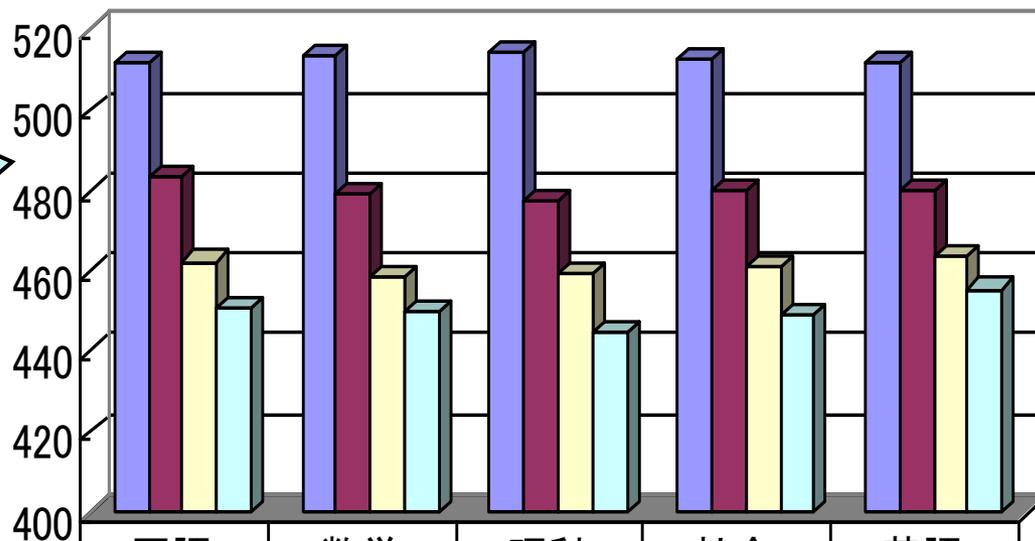
**朝食を食べないと
脳に栄養が運ばれず、
脳の働きが悪くなる**



朝食を食べていない人

学校に行く前に朝食をとりますか (中3生)

朝食を毎朝
食べる人の方が、
どの教科において
も成績が良い！



| | 国語 | 数学 | 理科 | 社会 | 英語 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| ■ 必ずとる | 512.1 | 513.8 | 514.8 | 513.2 | 512.3 |
| ■ たいてい | 483.9 | 479.2 | 477.3 | 480.5 | 480.1 |
| ■ とらないことが多い | 462.6 | 459.1 | 459.9 | 461.3 | 463.6 |
| ■ とらない | 450.7 | 450 | 445.3 | 449 | 455.7 |

朝食とやる気

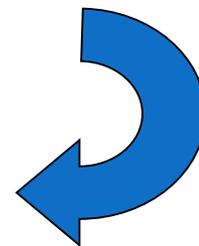


血のめぐりが
よくなる



体温上昇

脳が活性化!
やる気 ↑



受験に勝つには
朝食が欠かせない!!



早起き
早寝
朝ごはん

理想の朝食

主菜

副菜



主食

汁物

あなたは、どのステップかな？

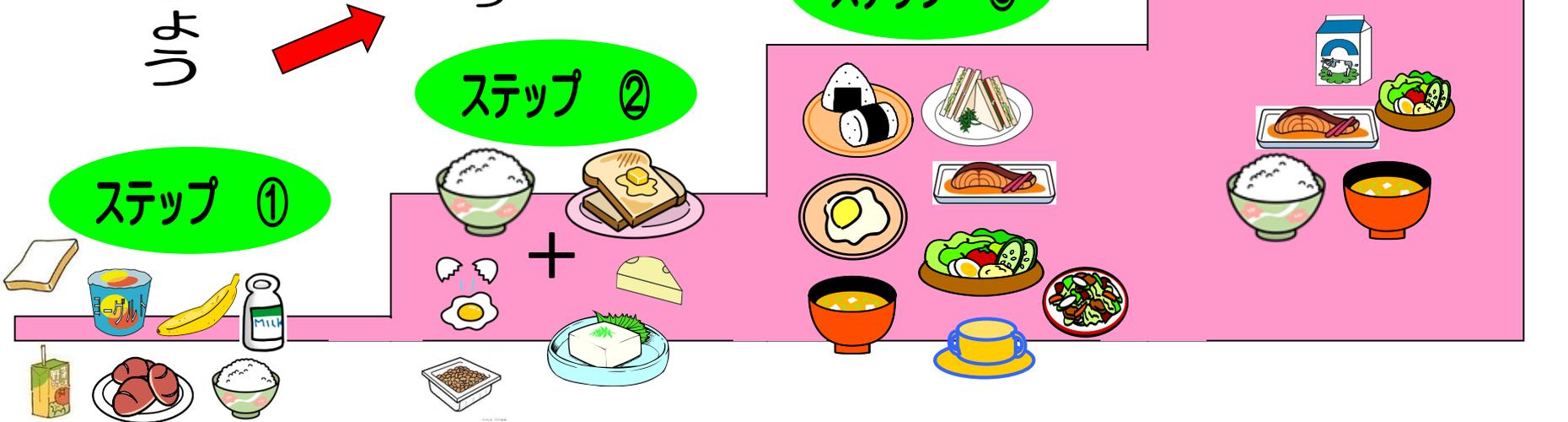
主食・主菜・副菜を
そろえてみよう

ひと手間かけて作ってみよう

組み合わせる食べましよう

徐々に種類をふやしてみよう

まずは、何か食べましよう



ポイント②

脳に必要な栄養を
しっかりとる