

# なんで朝ごはん食べなあかんの？

あさ 朝ごはんには5つのパワーがあるんやで！ あさ 朝ごはんのパワーで げんき 元気をつくろう！

1

べんきょう  
勉強パワー

のう  
脳のエネルギーになって

あたま  
頭のはたらきを かつぱつ  
活発に

するんやで！



2

からだパワー

じょうぶな ほね きんにく  
骨や筋肉を

つくって うご  
動かすんやで！



3

げんきパワー

げんき うご  
元気よく動くための  
エネルギーになるん

やで！



4

たいおん  
体温パワー

のう  
脳やからだを めざめさせる

スイッチを いる  
入れるんやで！



5

うんちパワー

あさ  
朝のうんち じゅうかん  
習慣を

たすけるんやで！

