

キーンコーンカーンコーン



ああ...



おなか
すいたにや〜...



せ...先生
すみませ〜ん
何ページ
ですか!?

あた
ふた

カッ
タッ

ポラ
ポラ



ポラ

リカ



こらア
起きろオー!!



放課後



麻子って
部活も
がんばって
すごいな

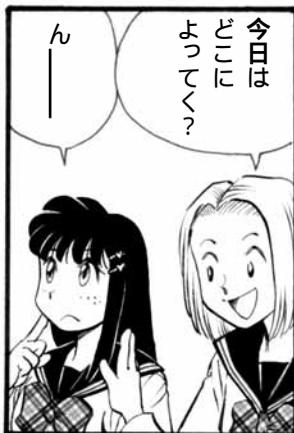


リカ
おまた
せ

じゃ
帰ろっか



今日は
どこに
よってく？



じゃ
マツキで
ダブルチキン
セット♡



歩くの
めんどいよ
バスで行こう



近所なのに
しょーが
ないなあ…

えへっ♡



……



●○● 1日のスタートは朝食 ●○●

「朝は食欲がない」「食べる時間がない」などといって、朝食をとらずに学校に行く人が増えています。朝食は1日の活動源。朝食を食べないと…

- 脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足してしまうので、脳のはたらきが悪くなり、授業に集中できません。**
- 午前の授業中、おなかがすいてイライラしてしまいます。**
- 食事と食事の間があいて、その分まとめ食いをしてしまい、肥満の原因にもなります。**

● お手軽! 朝食メニュー ●

まずは朝、なにかを口に入れてから学校に行く習慣をつけるようにしましょう。また、朝食を食べると体温が上昇し、朝の寒さを防ぐことができます。

バナナ

ビタミンやミネラルが豊富。食物繊維も多いので、便秘解消にもなります。

ヨーグルト

乳酸菌が含まれているので、おなかの調子が整えられます。

チーズ

カルシウムやエネルギーがつまっています。

コーンフレーク + 牛乳

食物繊維や鉄分の多いコーンフレークを選びましょう。

肉まん

お肉が入っているので、腹もちがよく、体も温まります。