

まいにち あさ
毎日、朝ごはんを食べていますか？

☐

まいにち た
毎日食べる

☐

ときどき た
時々食べる

☐

た
食べない

あさ
朝ごはんをしっかり
た
食べるためには



はや
早おきして、からだをうごかしましょう。
て
お手つだいをするのもいいですね。



まえ
ねる前におかしなどを
た
食べないようにしましょう



よ
夜ふかしをしない
ようにしましょう