

毎日、朝ごはんを食べていますか?







朝ごはんをしっかり 食べるためには



草おきして、からだをうごかしましょう。 お手つだいをするのもいいですね。



ねる前におかしなどを 食べないようにしましょう



で 夜ふかしをしない ようにしましょう