

# 活き活き健康通信



家族でいっしょに食べるチャンスは「朝ごはん」です

みんなで食べると  
おいしいな

ごはんを食べると  
元気がでるね

朝食時間は  
合わせやすいね



心が安定する



家族・仲間の

体調や気分が  
わかる



朝食欠食が

少なくなる



❀ 新時代も活き活き!! 健康づくりは朝ごはんから ❀