

# がっこちゃんの食育掲示物

おなかすっきりをめざそう！



その1. 朝早くおきる



その4. 朝ごはんを食べる



その2. 水を1ぱいのむ



その5. 食物せんいと  
ヨーグルトを食べる



その3. 運動をする



その6. 毎朝決まった時間に  
トイレに行く

