



ぐがしたにしずんでいます。  
しるとぐのバランスにきをつけましょう。

## はやね はやおき あさごはん！



<sup>なつやす</sup>夏休みが<sup>お</sup>終わり、<sup>しゅうかん</sup>1週間たちました。ねぶそく  
<sup>ひと</sup>の人や、つかれがたまっている人はいませんか？  
<sup>せいかつ</sup>生活リズムをととのえて、<sup>まいにちげんき</sup>毎日元気にすごしまし  
<sup>ひと</sup>よう。

まずは「**はやね・はやおき**」をこころがけま  
しょう。そして、かならず「**あさごはん**」をたべ  
てくるようにしましょう。

**あさごはんは「げんき」のもと！**

