

# 朝ごはんクイズ

Q1

朝ごはんを食べなくても、  
お昼ごはんをしっかりと食べればよい。



ウソ?  
ホント?

めくってね!

A. ウソ

朝ごはんは、  
ごぜん中のエネル  
ギーのもと。  
食べないと元気に  
活動できないよ。

# 朝ごはんクイズ

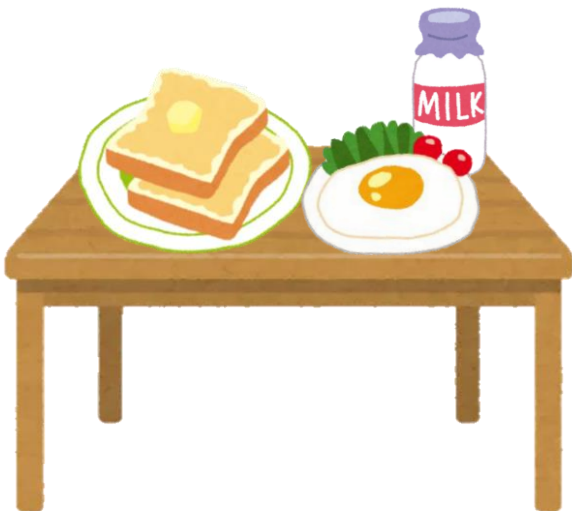
Q2

朝ごはんを抜くと、痩せられる。



ウソ？  
ホント？

めくってね！



A. ウソ

体温が上がりきれず  
カロリー消費量が減り、  
痩せにくい身体になるだけでなく、  
集中できなくなるなど  
様々な不調の原因になります。

答えを隠す用の扉

