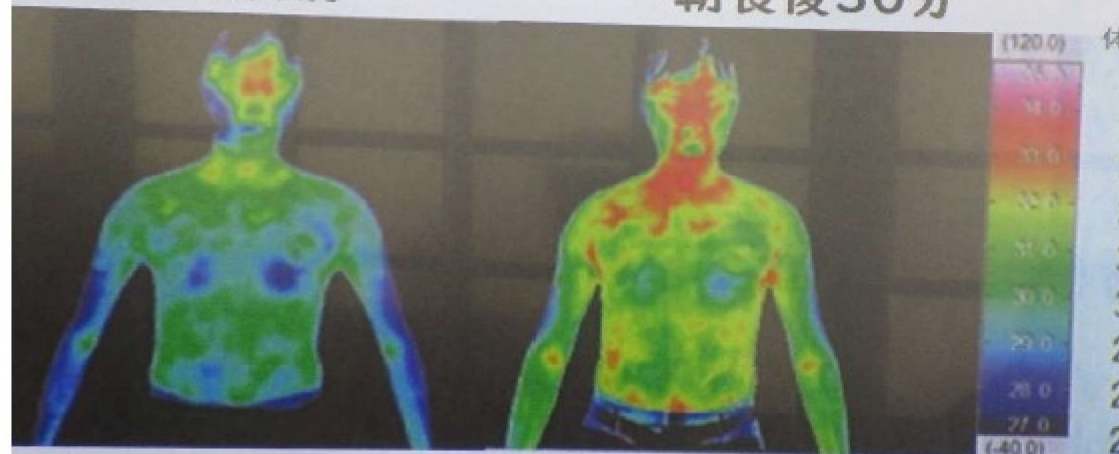




朝食と学力の関係

朝食前

朝食後30分



風邪やストレスから身を守る栄養

ビタミンC

…免疫力を高め、風邪予防
ストレスに対する抵抗力

ビタミンA

…粘膜を強化し、風邪予防



野菜(緑黄色野菜)や果物など

脳のエネルギー 『ブドウ糖』をとる

ブドウ糖は、炭水化物に
多く含まれている

