

どんな朝ごはんがいいかな

朝ごはんをしっかり食べて、一日をスタートすることが大切です。

こんな朝ごはんにしよう。

を考えよう

・

・

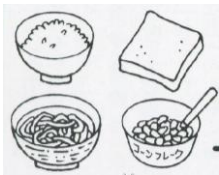
をとろう

しゅしよく
主食（ごはんやパン・めん類など）

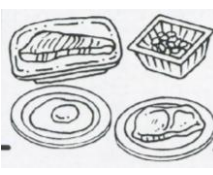
しゅさい
主菜（肉・魚・卵・豆類など）

ふくさい
副菜（野菜や果物）

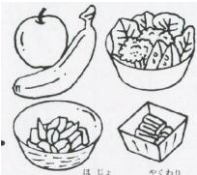
栄養バランスのとれた
朝ごはんを食べよう



しゅしよく
主食と



しゅさい
主菜と



ふくさい
副菜で

えいよう
栄養バランスのとれた
食事ができた！



よい朝食に

「しっかり食べよう朝食」より

しゅしよく しゅさい ふくさい
『主食・主菜・副菜』で

えいよう
栄養バランスのとれた朝ごはんを！