

☆☆☆しっかり食べよう 朝ごはん☆☆☆

食べていない人は、まずはここからでも始めよう！

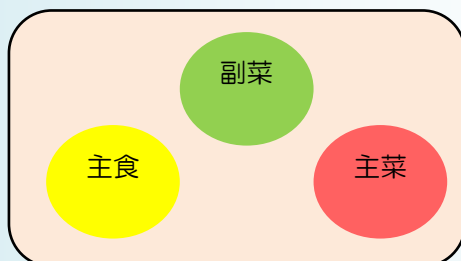
(一例) バナナ + 牛乳 + ミニトマト



余裕ができたなら ステップアップ！

★ごはん（主食）＋野菜のみそ汁（副菜）＋納豆（主菜）

★トースト（主食）＋野菜サラダ（副菜）＋目玉焼き（主菜）



主食・副菜・主菜がそろって
栄養バランスがよくなります。



「1日元気」のエンジンスタートは朝ごはんから！！