

朝ごはんを食べよう！

- * 朝は、1日の出発点です。
- * 朝ごはんを食べると、眠っていた頭や体の筋肉も目覚め、活動を始めます。

* 朝ごはんをバランス良く食べる組み合わせを考えよう！

①パンの時！

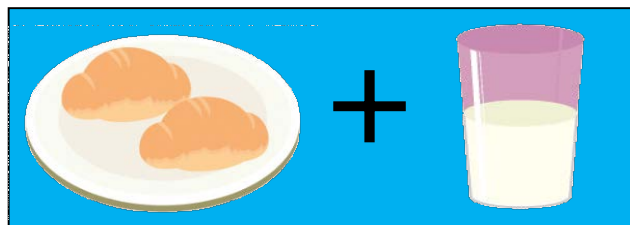
②ごはんの時！

・・・あなたは何を食べる？

保土ヶ谷区役所 福祉保健課

朝ごはんを食べよう！

①パンの時

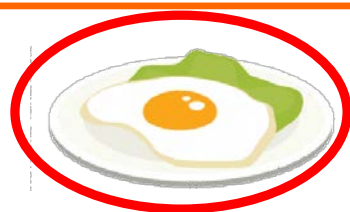


パンと牛乳だけでは



* バランスが悪く
コマが倒れています。

* あと何を食べると体に良いでしょう？



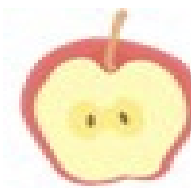
目玉焼き



おにぎり

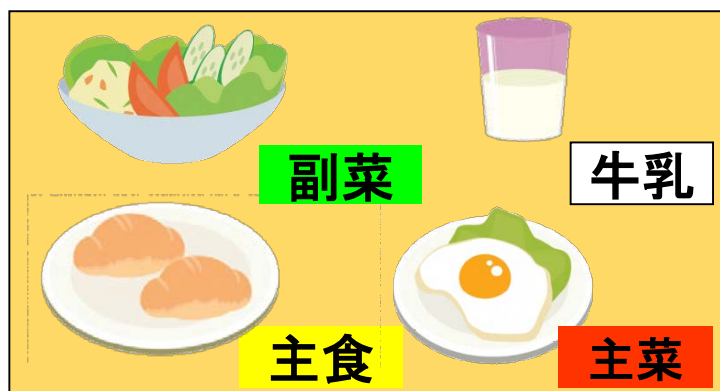


サラダ



リンゴ

* **目玉焼きとサラダ**を食べると！ ↓



主食

主菜

副菜

を組み合わせると

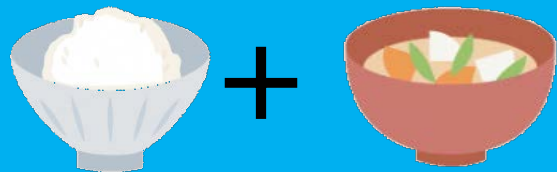
バランス良くなります。



* バランス良く
食べる事が
大切です。

朝ごはんを食べよう！

②ごはんの時

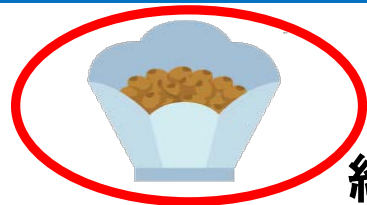


ごはんのみそ汁
(野菜) だけでは



* バランスが悪く
コマが倒れています。

* あと何を食べると体に良いでしょう？



納豆



ぶどうパン



煮物



うどん

* **納豆**と**煮物**を食べると！



主食

主菜

副菜

を組み合わせると
バランス良くなります。



主菜



副菜



主食



副菜



* バランス良く
食べる事が
大切です。