



しっかり食べよう 朝ごはん

●朝ごはんの3つのちから●

のう 脳にエネルギーを補
きゅう 給し、集中力が
しゅうちゅうりょく アップします。

たいおん 体温を上げ、体が元
あ からだ げん
き 気に活動できるよう
かつどう にします。

ちよう 腸を刺激し、便通を
しげき ととの
べんつう 整え、体の調子をよ
からだ ちょうし くします。

●主食・主菜・副菜・もう1品を組み合わせて食べましょう●

しゅしよく 主食

ごはん、パン、めんなど

しゅさい 主菜

にく さかな たまご まめ まめせいひん
肉、魚、卵、豆や豆製品など

ふくさい 副菜

やさい かい
野菜、海そう、いも、きのこなど

もう1品 びん

ぎゅうにゅう にゅうせいひん くだもの
牛乳、乳製品、果物など

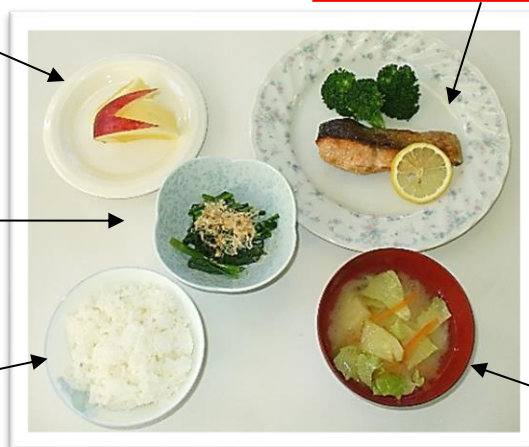
●組み合わせの例●

しゅしよく しゅさい
主食・主菜・
ふくさい びん
副菜・もう1品
をそろえた
献立例

もう1品：
りんご

副菜：
おひたし

主食：
ごはん



しゅさい
主菜：さけのバター焼き

副菜：
みそ汁