

朝食の習慣がついてきたら...

食べよう

簡単！ 朝ごはん



朝は**ごはん**食のあなたにおすすめ！

おにぎり



かき玉スープ

卵雑炊



納豆ご飯



みそ汁



ポイント1

エネルギー源として大切なご飯やパンは必ずとろう

ポイント2

ビタミン補給として野菜やくだものを組み合わせよう

ポイント3

筋肉や骨のもとになったり、免疫機能の維持に関わっているたんぱく質を組み合わせよう

さらにひと工夫

カルシウムのとれる牛乳・乳製品（チーズ・ヨーグルトなど）も朝食におすすめ！

朝は**パン**食のあなたにおすすめ！

サンドイッチ



牛乳



ウインナーロール



牛乳

