

# 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！

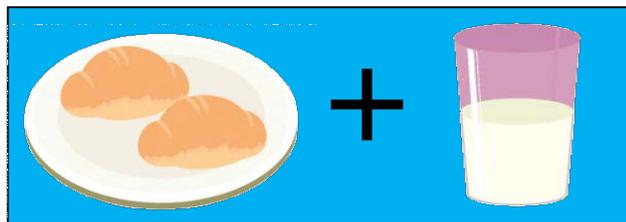
②ごはんの時！

・・・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

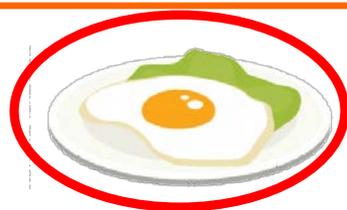


パンと牛乳だけでは



\* バランスが悪く  
コマが倒れています。

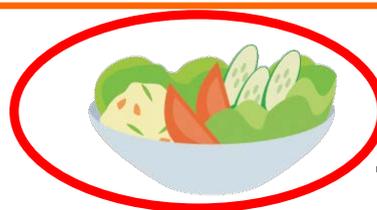
\* あと何を食べると体に良いでしょう？



目玉焼き



おにぎり

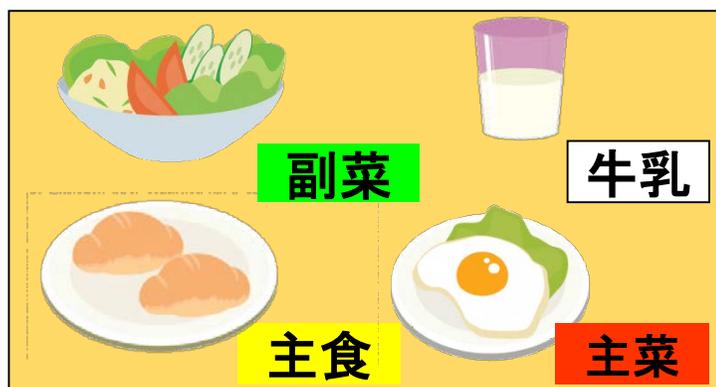


サラダ



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

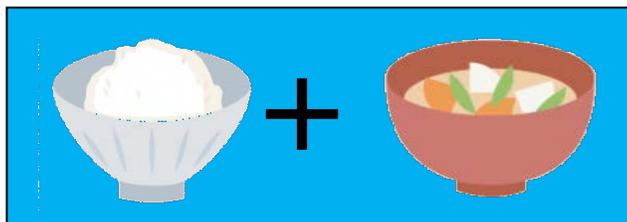
**バランス良くなります。**



\* 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

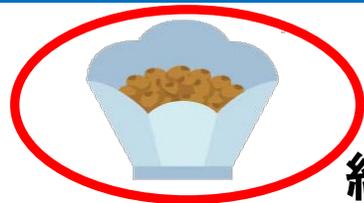


ごはんのみそ汁  
(野菜) だけでは



\* 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。



\* バランス良く  
食べる事が  
大切です。