



しっかり食べよう、朝ごはん!

～朝食の上手なとりかた～

★朝ごはん抜きの人

まずは食べることから始めましょう。
牛乳やくだもの、パンがとりやすいでしょう。



★ごはんのみそ汁だけの人 (主食+副菜パターン)

納豆やたまごなどを一品加えるだけで、栄養バランスがアップします。



★パンとコーヒーだけの人 (主食+飲み物パターン)

簡単なサラダやくだものを加えることをおすすめします。



コーヒーを牛乳にかえるだけで栄養バランスアップ!



ポイント

不足しがちな牛乳・乳製品やくだものをとるのは朝がチャンス!

