

食育セミナーNo.8 朝ごはん食べてますか？ その2

朝ごはんは「ごはん派」ですか、それとも「パン派」でしょうか。

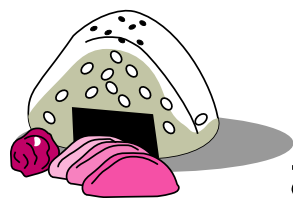
朝ごはんも主食、副菜、主菜のバランスを考えてちゃんと食べたいものです。

「朝は苦手で食べられない」「少しでも寝ていたい」という「朝ごはん食べない派」の皆様も、少しずつ朝ごはんを食べる習慣を身につけることから始めましょう。

まずは「ごはん派」なら「おにぎり1個とお味噌汁」から、「パン派」なら「トーストと牛乳」から始めてみましょう。朝ごはん不足している副菜や主菜は昼食や夕食で補いましょう。

◆朝ごはんの第一歩

◇ごはん派のあなたにおすすめ



おにぎり

+



味噌汁

+



ゆで卵

◇パン派のあなたにおすすめ



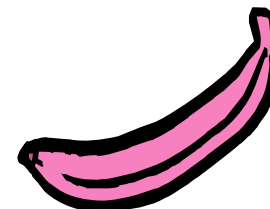
トースト

+



牛乳

+



バナナ

 **ウオクニ株式会社**
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。