

今日、朝ごはん 食べましたか？

朝ごはんは一日の基本。
五大栄養素を
バランス良く
取ることが大切です。



朝ごはん、何を食るといいの？

手軽に摂れるものをうまく組み合わせてみよう！

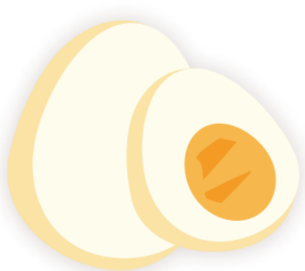
ご飯派なら…



おむすび



具たくさん
みそ汁



ゆでたまご

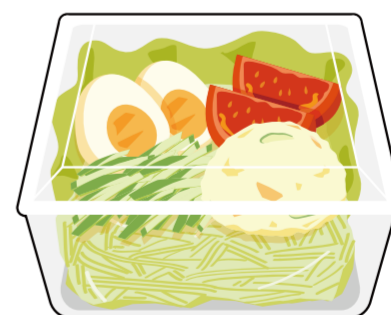


おひたし

パン派なら…



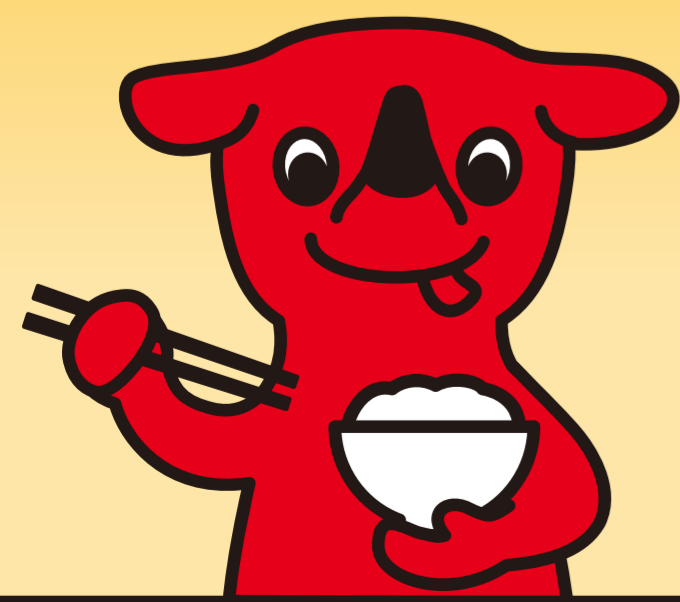
サンドイッチ



サラダ



ヨーグルト



チーバくん

栄養バランスの良い

朝ごはん

元気な一日のスタートを!!

忙しい朝なら…



カロリーメイト