

6月は食育月間です

はやねはやお あさ 早寝早起朝ごはん

朝ごはんは1日をスタートするためのエネルギー源です。毎日しっかり食べて生活リズムを整えましょう。また、朝すっきり目覚めるためには、早く寝ることも大切です。

早く起きる・朝ごはんを食べる



早く寝る・よく眠れる



脳の活性化



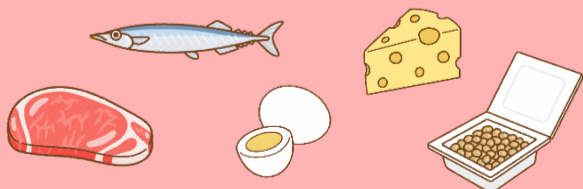
活発に過ごせる



朝ごはんが「ごはんだけ、パンだけ」という人は、おかずをプラスして、朝ごはんをレベルアップさせましょう。三色食品群が揃うと、よりバランスが良くなります。

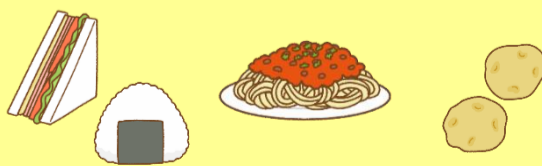
体をつくるもとになる

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品



エネルギーのもとになる

米・パン・麺類・いも



体の調子を整える

野菜・果物・きのこ・海藻類

