

6月は食育月間です



毎日朝ごはんを食べて
1日を元気にスタートしましょう！



早寝早起きの生活リズムを整えると、朝ごはん
がしっかり食べられます。

「ごはんだけ、パンだけ」の人は、
おかずをプラスしてパワーアップ！



すぐ食べられる納豆、ゆで卵、チーズ、トマト
ヨーグルト、バナナなどがあると便利です！
みそ汁を具沢山にすると、おかずにもなります。