

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

～朝ごはんを食べて元気な1日をスタートしよう～



ごはん
パンなどの

主食にプラスして、朝ごはんをレベルアップ。

ゆで卵、チーズ、ヨーグルト、納豆、バナナ、トマトなどすぐに食べられる食品を準備しておく、手軽に栄養バランスを整えることができます。



さっぽろ子育て情報サイトでは、簡単な朝食レシピや保育園の人気給食レシピを紹介しています。ぜひチェックしてみてください。



さっぽろ市
04-G02-24-1062
R6-4-127



札幌市子ども未来局子育て支援部保育推進課