



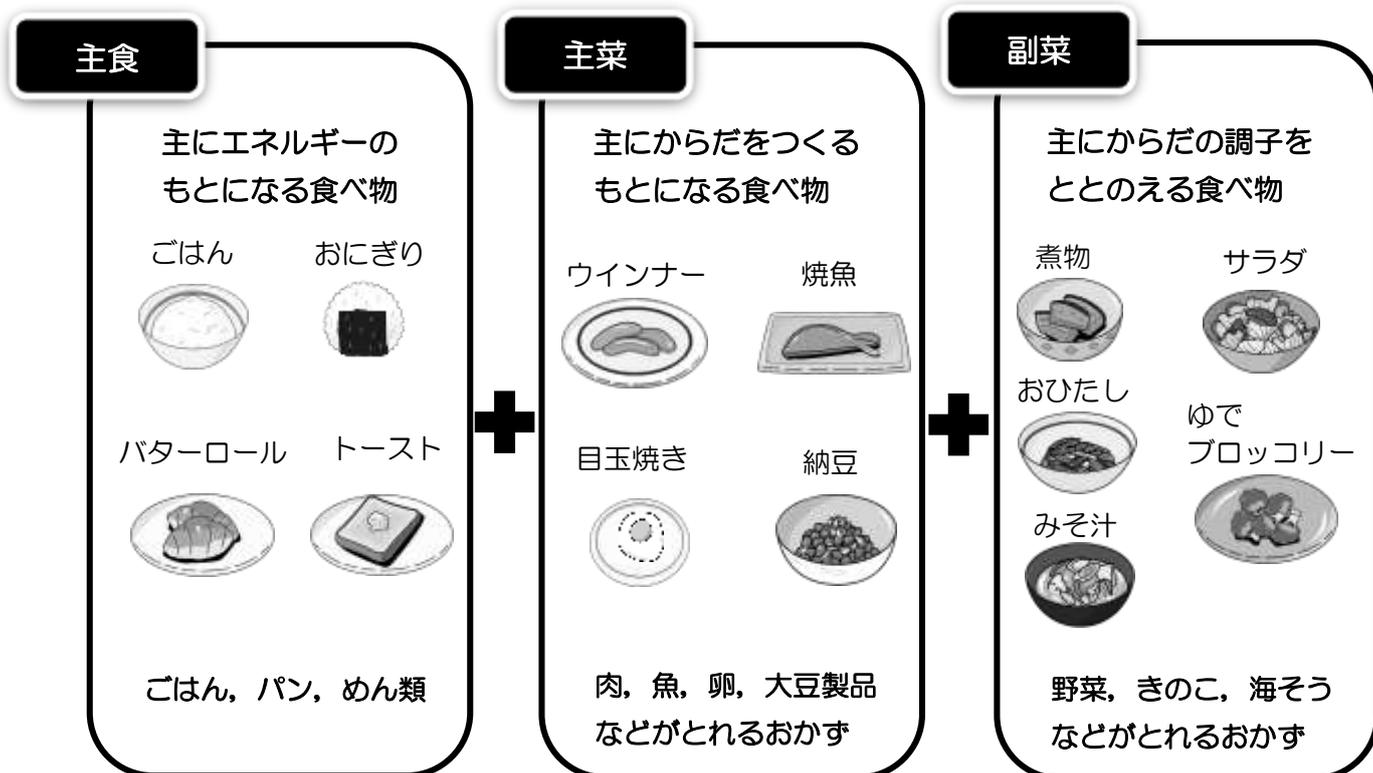
## 一日のスタートは朝ごはんから！

★朝ごはんを食べるといいこといっぱい！



### ★栄養バランス朝ごはん！

主食，主菜，副菜の3つがそろった食事にすると栄養バランスがととのいます。  
また，果物や牛乳，ヨーグルトなどの乳製品をプラスして足りない栄養素を補いましょう。

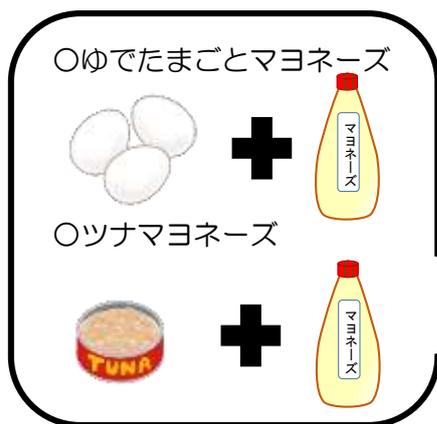




# 朝から簡単にバランスよくそろえよう！

忙しい朝でも、手間をかけずに用意をすることができます。作り置きや夕食の残り物を利用して、前日に下準備をしておきましょう！

○パンにおかずをのせたり、はさんでサンドイッチ風に！



○おにぎりにおかずを入れたり、おかずをまぜて混ぜご飯に！



○果物・乳製品・汁物などをプラスしてみよう！



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>