

# しっかり朝ごはん



朝ごはんは“元気のもと”です！

朝ごはんをしっかり食べて、元気な一日をはじめましょう。

## ❖ 朝ごはんの働き ❖



## ❖ 朝ごはんを充実させるために、こんな工夫はいかが？ ❖

朝ごはんの内容を充実させるためにステップアップさせていきましょう♪

朝ごはんを食べていない人は

まずは早起きをして食べやすいもので食べる習慣をつけよう



← ステップ1がクリア出来たら

もう1品増やして！野菜や果物などを足してみよう



← ステップ2がクリア出来たら

組み合わせて食べよう

