

食べたらチェック

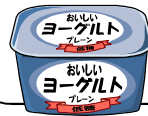
朝ごはん2週間コーディネート

**朝ごはん
スタート!**

お腹は空いていなかったけどとりあえず一口食べてみたよ。



調理しないで食べられるものを準備しておけばあと5分長く寝ていられたかな♪



やばーい寝坊しちゃった!家で食べられなかったから会社で食べたよっ☆



久しぶりにごはんを炊いてみたよ。自炊はやっぱ安いね!



主食はごはん、パン、麺とかかあ。菓子パンはだめかなあ。



主食となるものは腹持ちが良いんだって。なんだかお得な感じだね♪



4日目。今まで午前中ぼーっとしていたのは朝ごはんを食べていなかったから?



8日目。具入りの主食を食べて栄養バランスアップ!



主食に主菜や副菜を組み合わせると栄養バランスアップだって。



肉、魚、卵、大豆料理が主菜ってことは…ハムサンドイッチは主菜入り主食かな!?

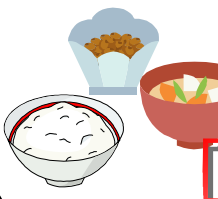


副菜は野菜、きのこ、いも、海藻料理。今日の副菜は野菜がたっぷり入ったお味噌汁♪

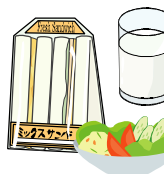


ゴール!
やったね!
体調も良いし、これからも続けたいな(^▽^)

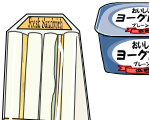
今朝はこんなにそろえられた!



朝ごはんに慣れてきたよ☆



12日目。牛乳・乳製品、果物を組み合わせても良いのかな??



ASAGOHAN



栄養・食生活について詳しく知りたい方は…
発行元 神奈川県厚木保健福祉事務所 〒243-0004 厚木市水引2-3-1
TEL (046) 224-1111 FAX (046) 225-4146
<http://www.pref.kanagawa.jp/docs/iy8/eiyou/p451849.html>

超簡単朝食レシピなど、朝ごはん情報掲載中

若い人 朝ごはん リーフレット

検索

H30年3月改訂