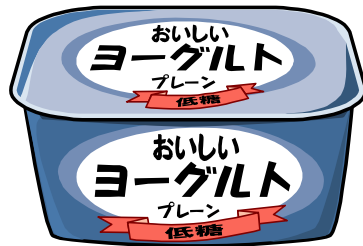
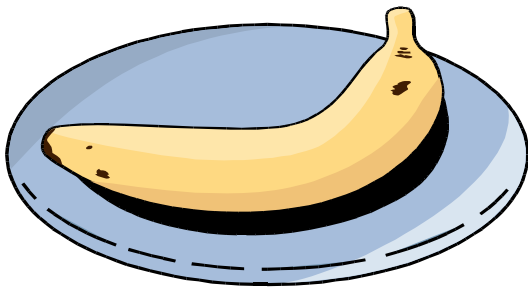
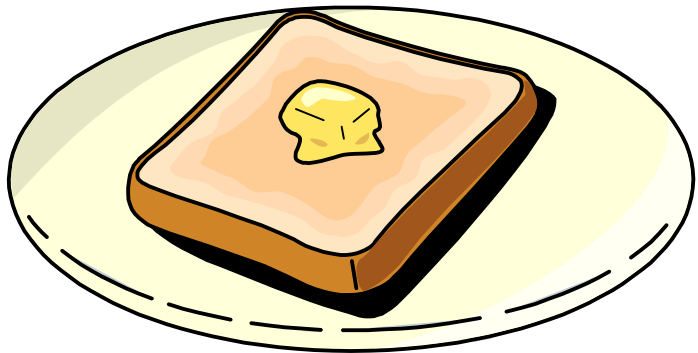


朝ごはんははじめの一步

はじめの一步は何か一品一口から
おにぎり、パン、バナナ、ヨーグルトなどが食べやすくおすすめです。
なかでもごはん、パンなどの炭水化物を多く含む食べ物はからだを動かすエネルギー源となるので朝ごはんとして最適です。



朝ごはんQ&A

Q 1 朝忙しくて作る時間がないんですけど…

- A 1 前日の晩に準備しておく(コンビニなどで買っておく)。
- A 2 調理しないで食べられるもの(あけるだけ)や、最低限の調理で済むもの(レンジでチンするだけ)を用意しておく。

Q 2 朝忙しくて家で食べる時間がないんですけど…

- A 1 出勤途中にコンビニなどで買い会社で食べる。
- A 2 駅の立ち食いそば屋で食べる。
- A 3 社員食堂で食べる。

ASAGIOHAN



超簡単朝食レシピなど、
朝ごはん情報掲載中

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/eiyuu/p451849.html>

若い人 朝ごはん リーフレット

検索

H30年3月改訂