

早寝・早起き・朝ごはんで元気アップ

朝ごはんを食べて

3つのスイッチをONにしよう



頭のスイッチ！

体のスイッチ！

おなかのスイッチ！



黄色の食べ物

ごはん・パン・めん



赤の食べ物

肉・魚・卵・大豆など



緑の食べ物

野菜・果物



朝ごはんも「赤・みどり・きいろ」
で1日元気！

パンやおむすびだけでなく、
おかずのある朝ごはんがいい
のね。



さらに・・・
みそ汁やスープを
プラスすればバッチリの
朝ごはんになりますよ。

