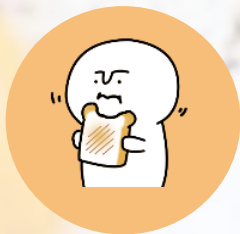


# 朝ごはん、食べていますか？

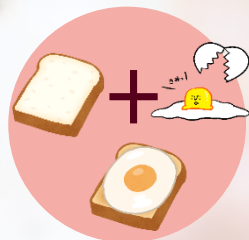
朝ごはんを食べると体温が上がり、  
体が**活動モード**に切り替わります。

**早寝・早起き・朝ごはん** を  
合言葉に、毎日の朝ごはんでき規則正しい生活リズムを作りましょう。

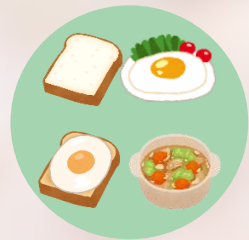
できることから少しずつ始めてみましょう



まずは食べる習慣を！



食品を  
組み合わせる



主食・主菜・副菜を  
組み合わせる



## 6月 は 食育 月間 です

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。

食に関心をもって、できることから取り組みましょう。

