



しっかりたべようあさごはん



いただきます



めざせ！まんてん

あさごはん

ステップアップ

だいさくせん！！

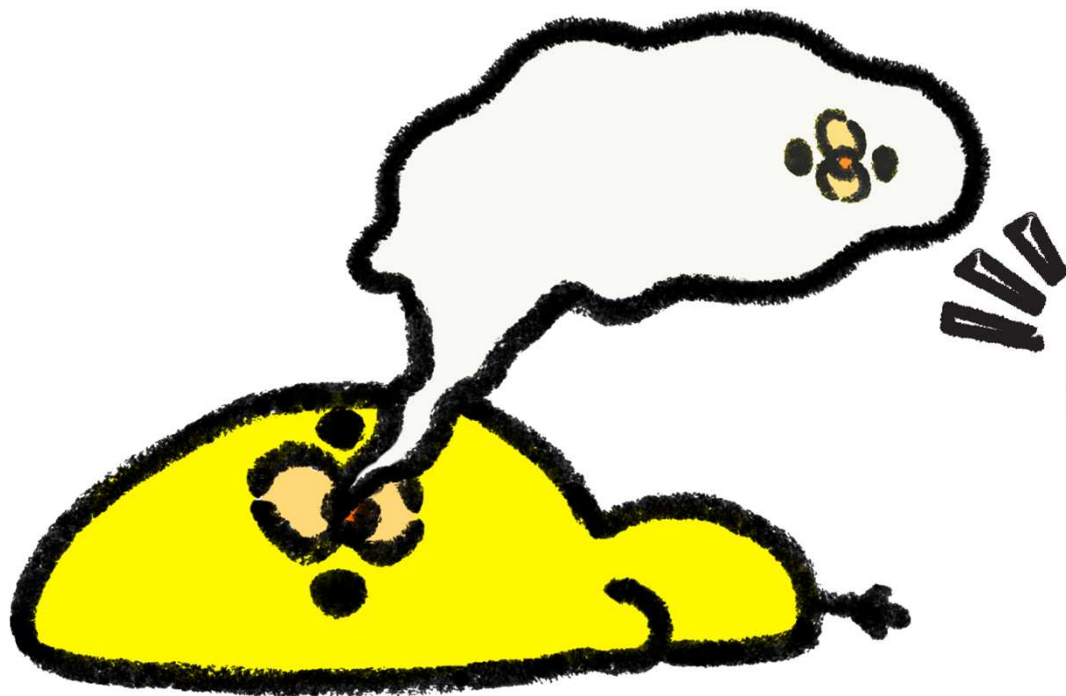




あさごはんステップ



なにもたべない・・・。



うん

のうやからだが
エネルギーがそく
になります。





あさごはんステップ



ぎゅうにゅうやむぎちゃん
どのすいぶんをのむ。



ねているあいだにあせをかく
ので、すいぶんほきゅうはたい
せつです！！
ただしおさとうがおおくはい
っているのみものは“ちゅうい”
がひつようです。ぎゅうにゅう
や、むぎちゃんをのみましょう。





あさごはんステップ



おにぎいなどの
エネルギー(黄)
を食べる。



ごはんなどのブドウ糖が
「のう」のエネルギーにな
います！！まずはごはん
だけでも、しっかりたべま
しょう。





あさごはんステップ



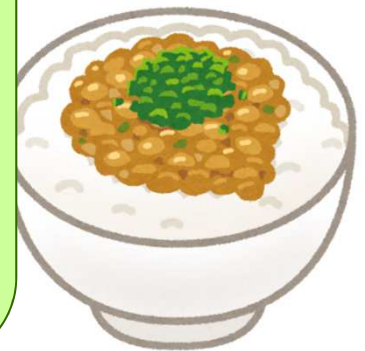
しゅしよく(黄)
+しゅさい(赤)など2し
なたべましょう。

しゅしよく→ごはん、めん、パンなど

しゅさい→にく、さかな、たまごなどのおかず。

えのように「なっとうごはん」

「トーストにめだまやき」などがかんたんです。





あさごはんステップ



主食(黄) + 主菜(赤)
副菜(緑)を
そろえましょう。

ステップ3のメニューと
やさいのおかずをたべましょう
ぐだくさんの「みそ汁」をたべると
やさいをたくさんたべられます。

