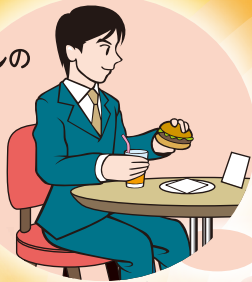


朝食 朝ごはんから!

毎日たべるといいことがいっぱい!

マイスタイルの
朝ごはん。



イライラ
しなくなる。



脳にエネルギーが
すばやく届いて
頭が活発に働く。

一日の元気なスタートは



眠っていた体が元気に動く。(体温を上げる)

朝ごはんから!



便秘を
しなくなる。



主食・主菜・副菜を忘れずに!

和



おひたし



焼き魚



ご飯



具だくさんみそ汁

バランスの良い
朝食を!



厚生労働省・農林水産省決定

洋



牛乳



サラダ



トースト



ハムエッグ



果物

大阪府

問い合わせ先／大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課 電話 06-6941-0351(代)
おおさか食育通信ホームページ <http://www.osaka-shokuiiku.jp/index.html>

このポスターは、2000枚作成し、一部あたりの単価は51円です。