



あさ

た

# 朝ごはんを食べよう！

からだ

た

もの

た

つく

みんなの体は、食べ物を食べることでエネルギーを作り出し、元気に活動できるようになります。

あさ

ひつよう

## 朝ごはんに必要なもの



ふくさい  
副菜  
やさいのおかず



しゅさい  
主菜  
にく・さかな・たまご  
とうふ(だいず)のおかず



しゅしよく  
主食  
ごはん・パン・めん

しゅしよく しゅさい ふくさい  
主食，主菜，副菜に  
くわ するもの くだもの  
加えて汁物，果物，  
ぎゅうにゅう にゅうせいひん いっしょ  
牛乳・乳製品も一緒に  
た さら えいよう  
に食べると更に栄養  
バランスがアップ  
します！

ぎゅうにゅう・にゅうせいひん  
牛乳・乳製品



するもの  
汁物



くだもの  
果物



まずは、**主食(黄色)**を用意しよう！

つぎ しゅさい (あかいいろ) ふくさい (みどりいろ) そろ  
次に**主菜(赤色)**，**副菜(緑色)**のおかずを揃えよう！

