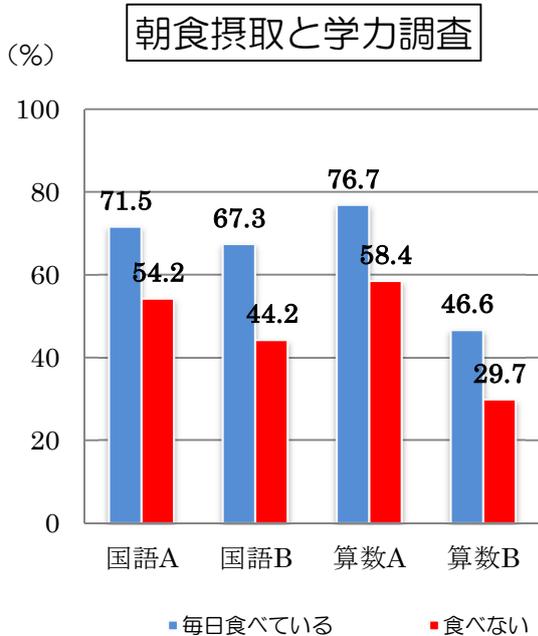


朝ごはんを毎日食べる子どもほど 学力が高い！！



この差はあきらか！！

文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成27年度)

要注意！
「菓子パン」は主食のかわりになりません！



この機会に「**日本型食生活**」を目指してみませんか？

「日本型食生活」とはごはんを中心に、肉、魚、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副菜を組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活のことです。

牛乳・果物も適度にプラス！

「副菜」

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

「主食」

米・パン・麺類などの穀類で炭水化物からのエネルギーをとりましょう。



「主菜」

魚・肉・卵・豆類などのタンパク質やカルシウムを十分にとりましょう！脂肪は控えめに

「汁物」

野菜や海藻をたくさん使って野菜不足を補いましょう。