

はやね はやお

あさ

早寝・早起き・しっかり朝ごはん

できそうなところから少しずつステップアップする

ことで、バランスのよい朝ごはんを目指しましょう！

ステップ1 まずは何か食べよう！

朝ごはんを食べる習慣がない人は、まずは何か食べるようにしましょう。乳製品・くだものなど、食べやすいものから始めましょう。



ステップ2 主食を食べよう！

脳や体のエネルギー源となる、ごはんやパンなど「主食」を食べましょう。



ステップ3 おかずをつけよう！

「主菜」や「副菜」など、おかずを1品つけましょう。手軽に作れる目玉焼きなどの卵料理や、具だくさんのみそ汁・スープなどがおすすめです。ごはんに具を入れて、おにぎりにするのもいいですね。下野市で毎年募集している「朝食の簡単レシピ」もぜひ参考にしてみてください。



ステップ4

バランスを考えてみよう！

「主食」「主菜」「副菜」をそろえることを目指しましょう。



ステップ5 『栄養フルコース型』にしよう！

「主食」「主菜」「副菜」に、くだものや乳製品をつけ、『栄養フルコース型』の食事にしましょう。

