

# 朝ごはんを食べよう

**ステップ 1** まずは何かを食べよう

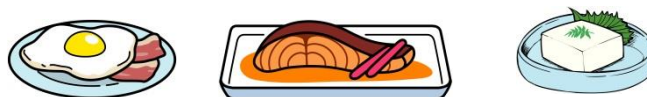


**ステップ 2** 主食+主菜+副菜 を 組み合わせてバランスよく食べよう

**主食 (炭水化物)** ごはんやパンなどの主食には、脳の栄養であるブドウ糖がふくまれています。



**主菜 (たんぱく質)** 肉・魚・卵・大豆製品は体温を上げる効果があります。



**副菜 (ビタミン)** 野菜にはビタミン、食物せんいが豊富にふくまれており、体の調子を整えます。



みそ汁の実の組み合わせを工夫していろいろな栄養素を入れよう



からだをうごかすエネルギーになる



からだをつくる



からだのちょうしをととのえる



- ◎じゃがいも・たまねぎ・あぶらあげ・しめじ ◎たまご・こまつな・わかめ
- ◎さつまいも・あぶらあげ・えのきたけ・にら ◎なす・あぶらあげ・みょうが・わかめ
- ◎とうふ・だいこん・しいたけ・ねぎ・わかめ ◎もやし・にんじん・あぶらあげ・わかめ
- ◎とうふ・キャベツ・えのきたけ・ねぎ・わかめ など