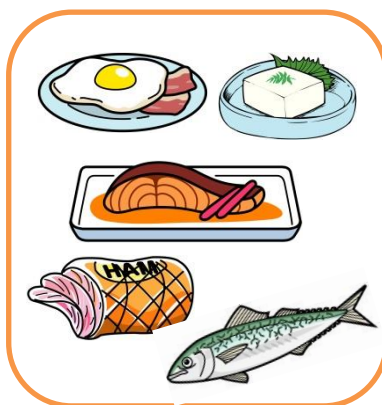


# 朝ごはんづくり時間をかけずにバランスよく

主食を決めましょう → 主菜を決めましょう → 野菜、くだものをそえましょう



事前にメニューを考えておくと、前もって準備ができ時間の節約になります。買い物置きをしておいたり、前の晩に野菜の下ゆでなどをしておけば、短時間で作れます。

前日のおかずや加工品なども上手に利用しましょう。また、お子さまランチ風にワンプレートに盛り付けても楽しく、後片づけも楽です。

牛乳・乳製品は朝食におすすめです

「成長期は骨作りの真っ最中！」牛乳・乳製品は

吸収のよいカルシウムが豊富です。



食事にカルシウムの多い食品をプラスして栄養のバランスをアップさせましょう



だいず・なっとう・とうふ・あつあげ・あぶらあげ・いわし・ししゃも・じゃこ・わかめ・ひじき・こまつな・ほうれんそう など