

早ね 早おき 朝ごはん



けんこう

健康アップ、

がくりょく

学力アップ



ふくさい
副菜
やさい かいぞう
野菜、海藻、
いも類



しゅさい
主菜
にく さかな たまご
肉、魚、卵
だいずせいひん
大豆製品



かごしま茶

しゅしよく
主食
ごはん、パン、
めん 麺



ふくさい
副菜
み 実だくさん
みそ汁

しゅしよく
主食

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

そろえてたべよう

いちき串木野市 健康増進課
(TEL 33-3450)



しゅじょく しゅさい ふくさい きほん
**主食、主菜、副菜を基本に
 バランスよく！！**

しよくひん く あ
**いろいろな食品を組み合わせ
 て食べてみましょう。**

しよくじつく さんか
**食事作りにも参加して、
 食べよう朝ごはん！！**

しゅ じょく 主食 エネルギーの源になる
 (こめ・パン・めん類)

うどん ごはん パン
 ぶかし芋 コーン おにぎり
 フレーク

しゅ さい 主菜 体温上昇、体をつくる
 (肉・魚・卵・大豆製品などの材料を1品使った料理)

肉 ハム・ソーセージ やきざかな 焼魚
 たまご 卵 さつまあげ なつとう ちりめんじゃこ
 たまごやき 卵焼き 豆腐

ふく さい 副菜 体の調子を整える
 (数種類の野菜やいも類、海藻、きのこ類を使った料理)

みだくさん お浸し 野菜炒め
 みそ汁 サラダ 煮物 ひじきの煮物
 きのこ類 きのこ類 海藻類 切干し大根の煮物 きんぴら 金平ごぼう

朝ごはんのすごいパワー

たいおん じょうしよ
 体温が上昇し、
 シャッキと体が
 めざめます。

エネルギーがゆ
 きわたり、元気
 に運動やあそび
 ができます。

エネルギー源と
 なる主食の糖分
 が、脳の働きを良
 くします。

いちょう しげき
 胃腸が刺激を
 受け、排便が
 促されます。

いちき串木野市

ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品
カルシウムが多くとれます

ぎゅうにゅう 牛乳 スライスチーズ ヨーグルト

くだ もの 果物 ビタミンCや
カルシウムを多く含む

りんご みかん サワーポメロ ぶどう
 バナナ いちご ぽんかん