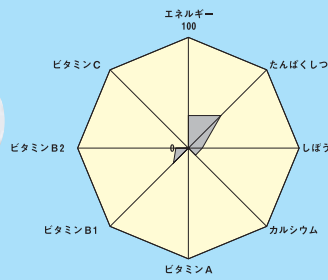
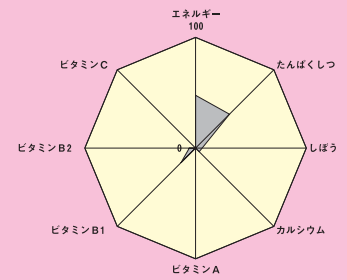


バランスを考えて朝ごはんを食べよう

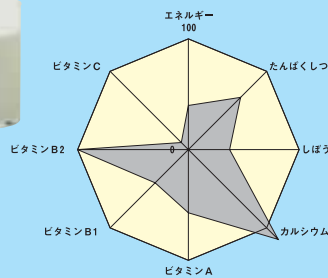
主食のみ (パン)



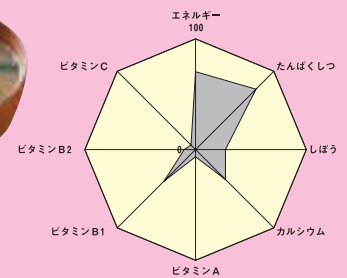
主食のみ (ごはん)



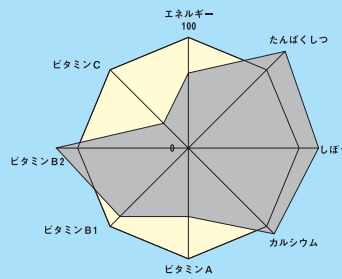
主食+飲み物 (パン+牛乳)



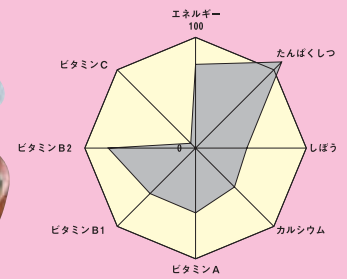
主食+汁物 (ごはん+みそ汁)



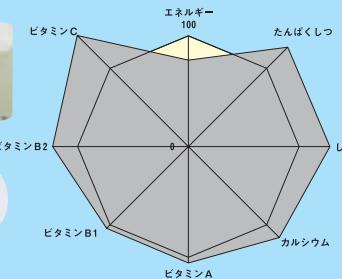
主食+飲み物+主菜 (パン+牛乳+ウインナーソーテー)



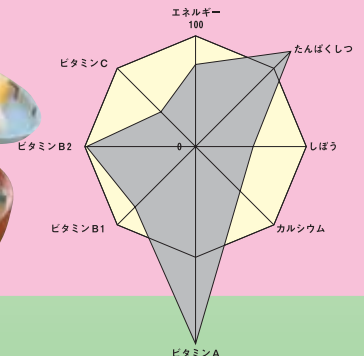
主食+汁物+主菜 (ごはん+みそ汁+卵焼き)



主食+飲み物+主菜+副菜 (パン+牛乳+ウインナーソーテー+野菜サラダ)



主食+汁物+主菜+副菜 (ごはん+みそ汁+卵焼き+お浸し)



表のみかた: 3、4年生の1回の食事に必要な量を100としています。