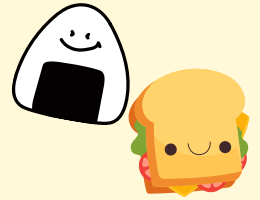


3つのいろがそろったあさごはんをたべよう！



- あさごはんをたべたら、○にいろをぬろう！
- あさごはんは、3つのいろがそろっていたかな？ たべたグループのいろをぬろう！



	がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち	がつ	にち
あさごはん たべたよ！	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
たべたあさ ごはんのいろ をぬろう！	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか	みどり き あか

たべられないときがあってもいいよ。
1しゅうかん、がんばったらもってきてね！



みどり
体の調子をよくする

やさい

くだもの

きのこ

かいそう

き・あか・みどりで
げんきなからだ



ごはん

パン

み

シリアル

力のもとになる

めん

いも

3つのいろってなあに？
みためのいろじゃなくて
ちからのいろだよ！



とうふ

にく
(ハム・ソーセージなど)

ぎゅうにゅう

なつとう

あか

ヨーグルト

たまご

血や肉になり、
体を作るもとなる

チーズ

さかな(まよにくソーセージ・
ちくわ・ツナなど)

3つのいろを
そろえて、
げんきな
からだを
つくろう！



できることから始めよう！



あさごはんを食べていないというばあいは、
なにかをたべることからはじめよう！

ステップ1

ステップ2

ステップ3



なにもたべない



のみものだけ



おかしだけ



かんたんに
たべられるもの
をたべよう！



2しゅるい
たべよう！



き・あか・みどりを
そろえよう！

かんたん！き・あか・みどりのあさごはん



- ・おにぎり ⇒ しらす・えだまめ・細かく切った野菜を混ぜる。
- ・パン ⇒ ツナ・チーズ・トマトなどをのせてピザトースト。
- ・作りおき ⇒ みそ汁やスープ、副菜など多めに作って冷蔵(または冷凍)しておくと便利。
- ・すぐに食べられる野菜をプラス ⇒ ミニトマト、冷凍野菜など

交野市おやこ保健課

あさごはんちやれんじカード



あさごはんをたべてげんきに
1にちをスタートさせよう！



あさごはんをたべるといいことたくさん！

あたまがおきて
やるきアップ！



からだがおきて
げんきにうごけるよ



うんちがでて
からだがすっきり！



アンケート

二次元バーコードを読み取って、
簡単なアンケートに
ご協力ください。
(取り組まなかった方もお願いします。)



くみ

なまえ