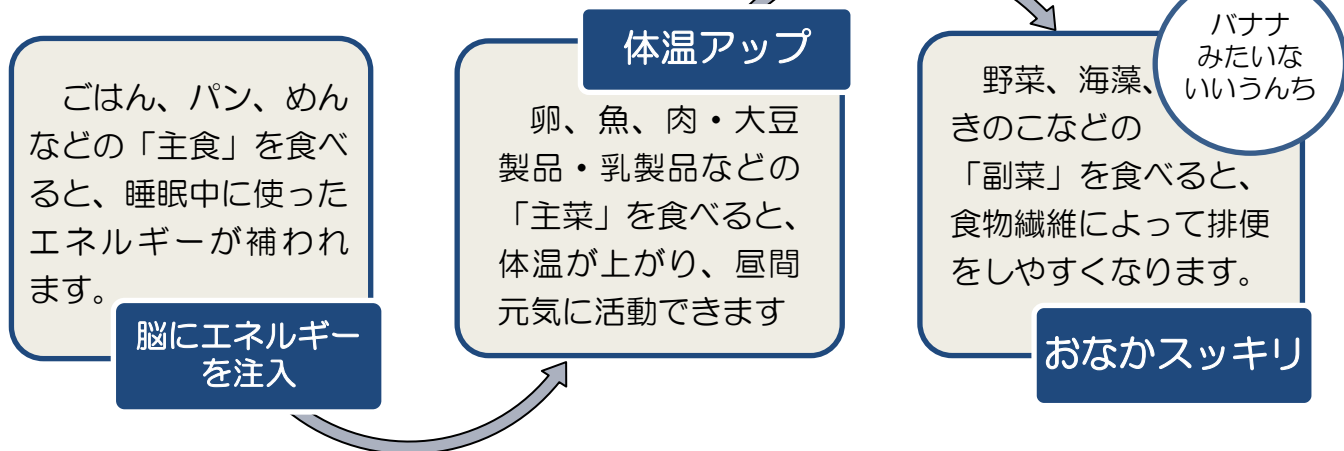


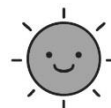
# 早寝・早起き・朝ごはん



## 朝ごはんのすごいパワー！



## はじめよう！朝食ステップアップ



朝食は  
食べない

- ・果物やヨーグルト、牛乳だけでも食べる
- ・おにぎりなどの主食になるものだけでも食べる



とりあえず  
食べる

- ・パンと牛乳・おにぎりともみそ汁を組み合わせる
- ・シリアルと牛乳、果物を組み合わせる



しっかり  
食べる

- ・主食、主菜、副菜をそろえて食べる
- ・乳製品や果物を加えて、さらにバランスアップ



## ★ホームページで公開中★

船橋市のホームページでは、食事のポイントやレシピを掲載しています。コードを読み取るか、「船橋市 離乳食お助け情報」と検索してご覧ください。

動画  
【1～2歳の食事】



【幼児食レシピ】

