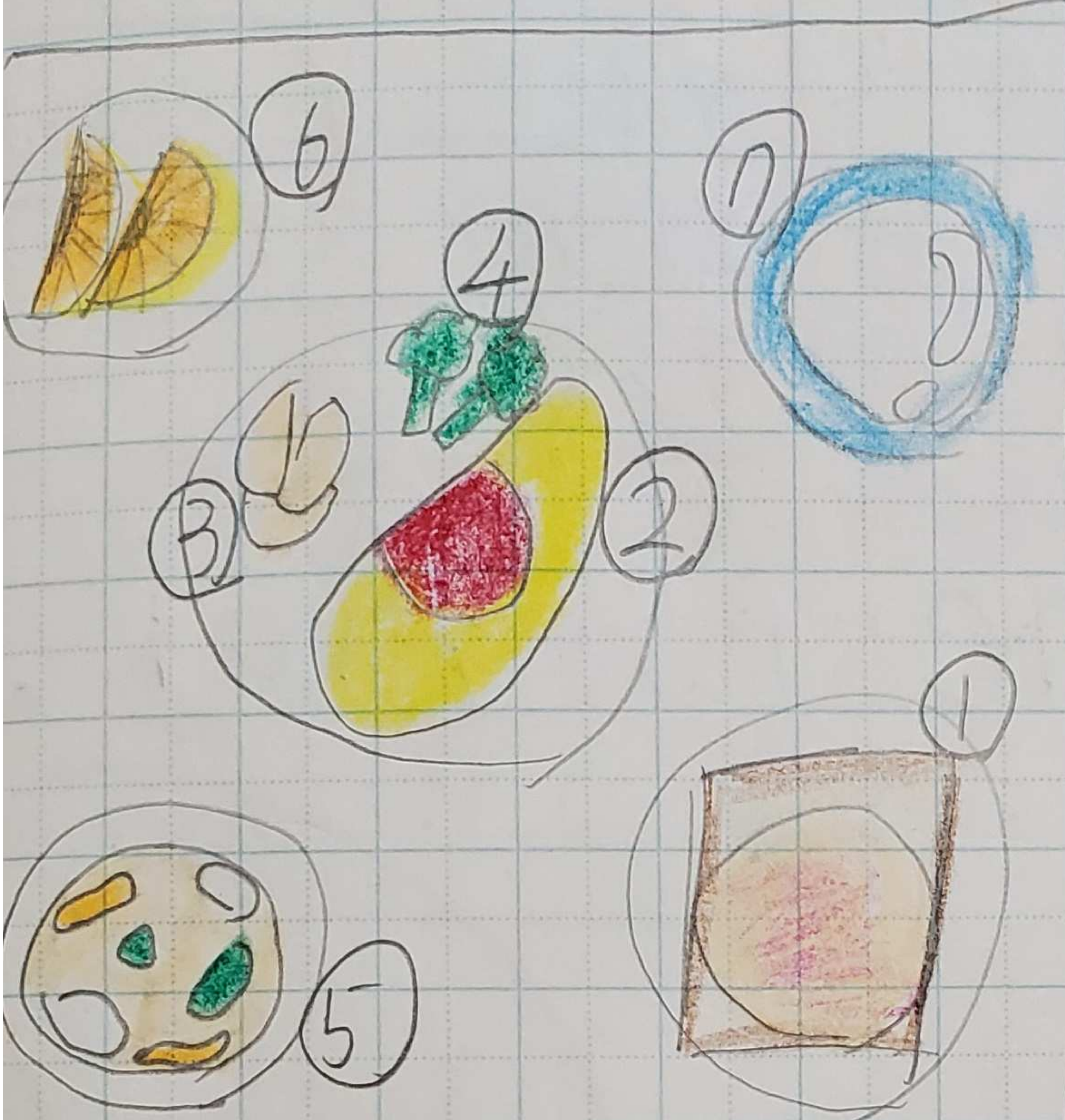


4/2

理想の朝食を 考えよう



- ① ハムチーズトースト
食パン ●
ハム ●
チーズ ●
- ② オムレツ
たまご ●
バター ●

- ③ コーヒー、ジャム、パン
- ④ ゆでブロッコリー
- ⑤ 野菜スープ
たまご、にんじん、ピーマン
- ⑥ オレンジ
- ⑦ 牛乳

- おもにエネルギーのもとになる食品
食パン、バター、ジャム、ハム
- おもに体をつくるもとになる食品
ハム、チーズ、たまご、牛乳
- おもに体の調子を整えるもとになる食品
ブロッコリー、たまご、にんじん、ピーマン、オレンジ