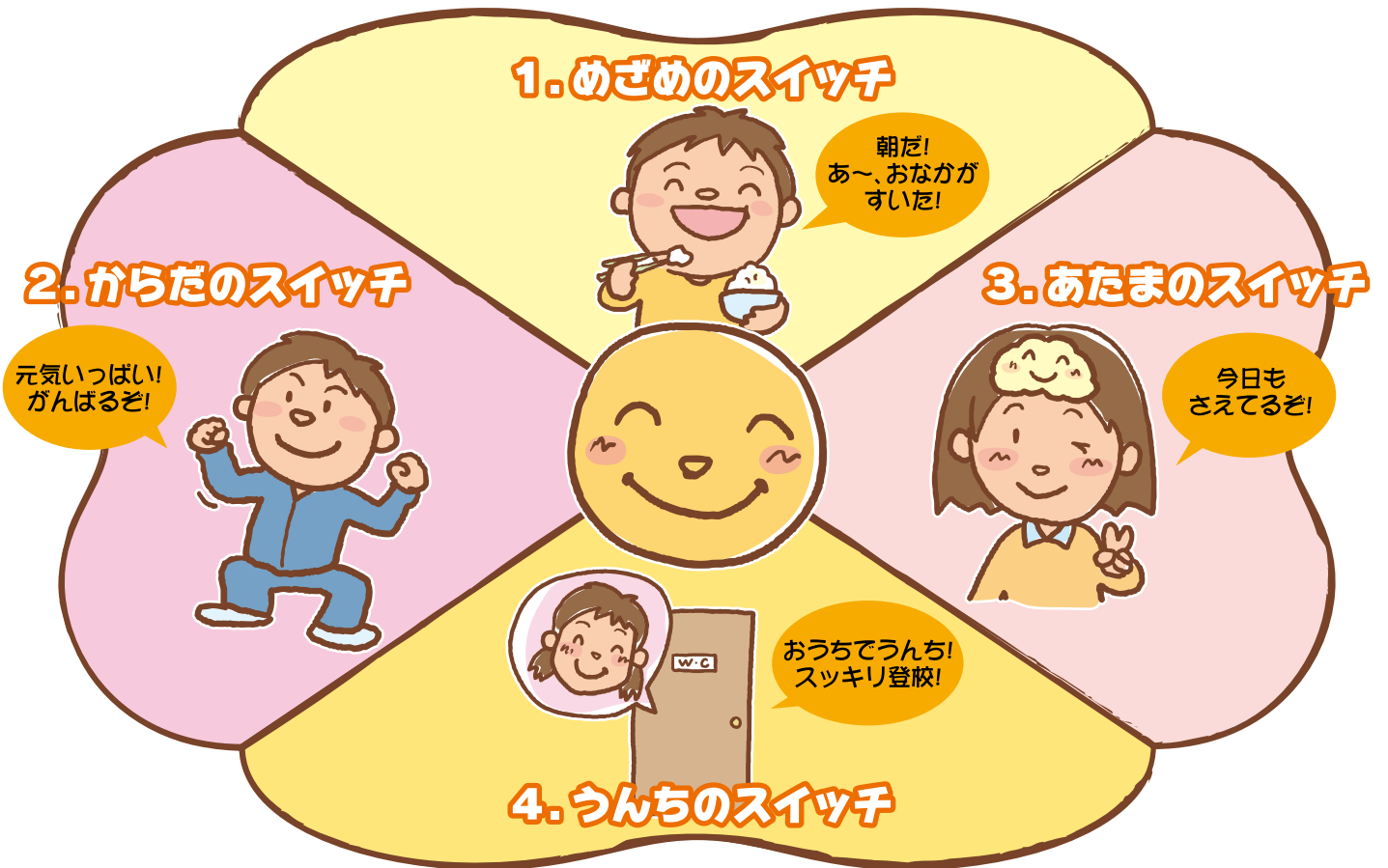


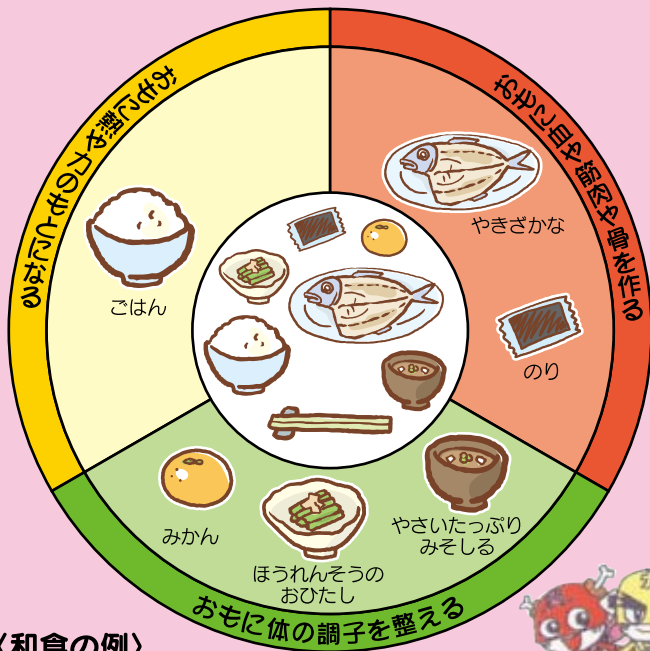
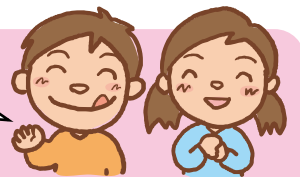
# おうちのかたへ

毎日、朝ごはんを食べるリズムができると、身体にいい4つのスイッチが入ります！

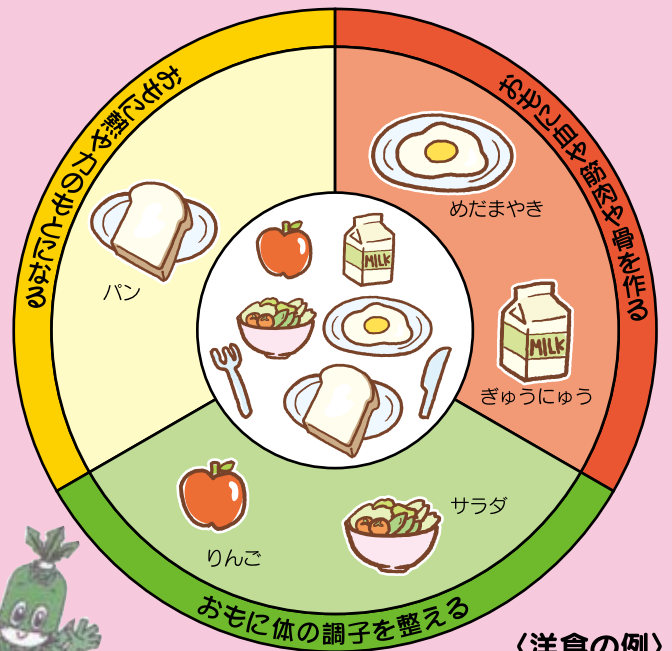


## おすすめ朝ごはん!

こんな朝ごはんを一緒に食べたいな!



〈和食の例〉



〈洋食の例〉



姫山栄養レンジャー

朝ごはんを食べると、体と心にいいことがわかってくるよ。

愛媛県教育委員会 保健スポーツ課

ホームページアドレス <http://ehime-c.esnet.ed.jp/hosupo/>

文部科学省委託事業「平成21年度 栄養教諭を中核とした食育推進事業」