

あさ 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の始まりの大切な食事

朝食を食べると…



朝ごはんを食べると

体内リズム

生活リズム

排便リズム

栄養バランスが整います



旭川市の食育ホームページはこちら

(検索方法) 旭川市役所トップページ→暮らし→
健康・福祉・衛生・ペット→ 旭川市の食育

スマホで
今すぐ確認！



あさひかわ食の健康づくり応援の店 令和7年4月発行
旭川市健康保健部健康推進課