

しゅしよく
主食

しゅさい
主菜

ふくさい
副菜

をそろえて食べよう

特に**朝食**を抜いてしまうと、

脳や体のエネルギーが不足し、疲れが
生じやすいといわれています

簡単なものでもよいので

朝食をとる習慣を

つけるようにしましょう



旭川市の食育ホームページはこちら



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8年3月発行
旭川市健康保健部健康推進課

