

しゅしょく

主食

しゅさい

主菜

ふくさい

副菜

た
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