

あさ た

# 朝ごはんを食べて

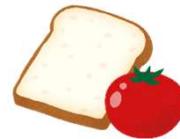
にち げんき

# 1日を元気にスタート!



朝ごはんをステップアップ!

食べていない人は



ステップ1

まずは  
食べる習慣を

ステップ2

2種類以上組  
み合わせよう

ステップ3

主食・主菜・副  
菜を揃えて食  
べよう

習慣化されてきたら、  
朝ごはんづくりにも  
チャレンジを!



「簡単、おいしい、  
朝ごはんレシピ集」はこちら



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5月発行  
旭川市健幸保健部健康推進課