

早寝・早起き・朝ごはん 朝食から野菜も食べよう！

生野菜は毎食
両手いっぱい



緑黄色野菜と

淡色野菜の両方を食べよう！

加熱した野菜は
毎食片手いっぱい



朝ごはんのメリット

- 体温上昇で代謝アップ 太りにくい身体に
- 脳も身体も活発に
- 快便効果
- 集中力アップで交通事故率低下
- 学習効率アップ

レシピに悩んだら

検索してください↓↓↓

クックパッド 阿賀野市

検索



地元の新鮮野菜買いに来てね

お問い合わせは、

阿賀野市 健康推進課（水原保健センター） ☎（0250）62-2510