



朝食チェック表

キッチンに貼って、6項目がすべて入った朝食になっているかcheckしてくださいね。
バランスのとれた朝食が摂れる習慣を身につけましょう！



チェック	食品群	主な食品
	1. 炭水化物	ご飯/パン/オートミール
	2. タンパク質群	卵/納豆/サラダチキン/魚
	3. 野菜	野菜全般
	4. 果物	果物全般
	5. 乳製品	牛乳/ヨーグルト/チーズ
	6. 脂質	オリーブオイル/米油/亜麻仁油/ えごま油/ココナッツオイル