



鹿児島市

×



Otsuka

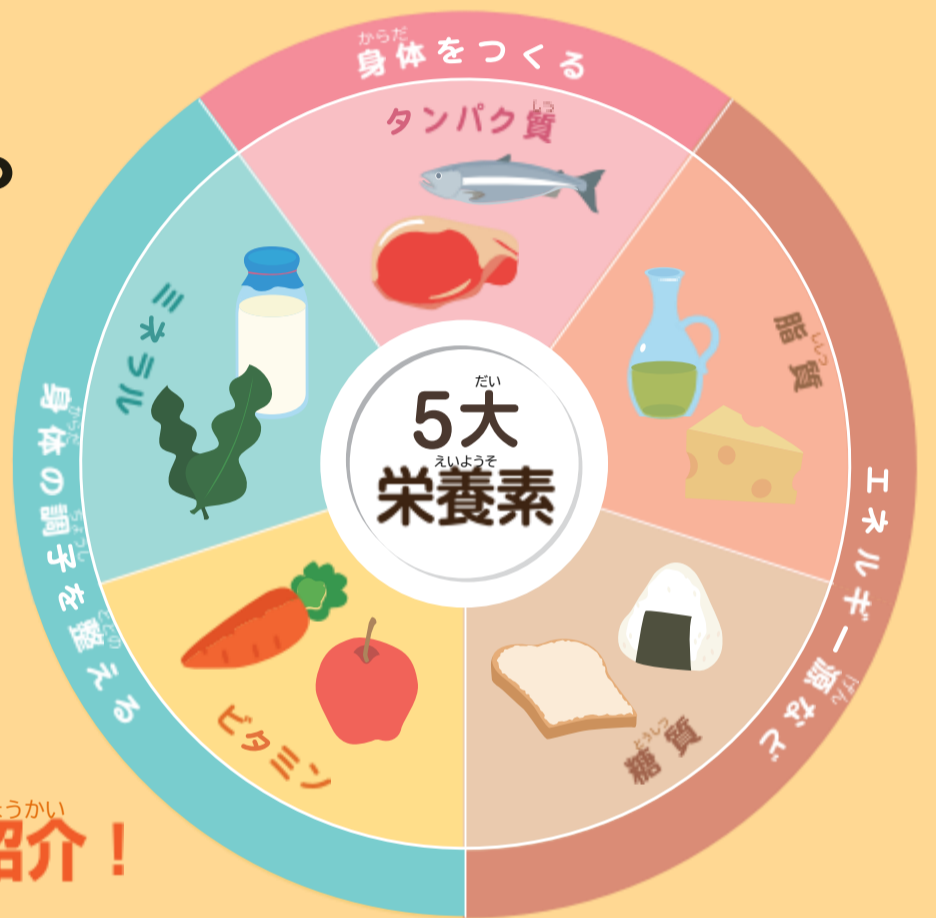
大塚製薬

きょう

あさ

今日、朝ごはん 食べましたか？

朝ごはんは一日の基本。
五大栄養素を
バランス良く
取ることが大切です。



朝ごはん、何を食るといいの？

栄養バランスの良いメニューをご紹介します！

ご飯派なら...



ごはん



具だくさんみそ汁



納豆

パン派なら...



食パン



サラダ



ヨーグルト



鹿児島市食育推進サイト「みんなの食育」



鹿児島市食育推進キャラクター「でこん丸」

毎年6月は「食育月間」

毎月19日は「食育の日」

栄養バランスの良い

朝ごはん

元気な新生活を送ろう！

忙しい朝の食事代わりに...



バランス栄養食の活用

鹿児島市と大塚製薬は連携協定を締結し、皆様の健康維持・増進に取り組んでいます。

※本ポスターに掲載されている製品は食育推進の一例であり、市が特定の製品を推奨するものではありません。