



# 朝ごはんを食べよう

## ステップ1

<まずは食べる習慣をつけよう>

普段食べない人は  
「早寝・早起き・なにか食べる」ことから  
始めてみましょう。



## ステップ2

<種類を増やしてみよう>

いつものごはん  
にプラス1品してみましょう。



## ステップ3

<バランス良くを心掛けて>

主食、主菜、副菜を意識してみましょう。



余裕のある  
朝は！