

# 今日のごはんは何点？

ちょっと足して  
朝食に  
目玉焼き



+1点

1点

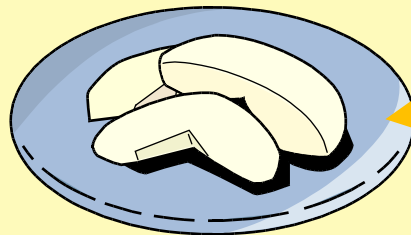


さかな



くだもの

1点

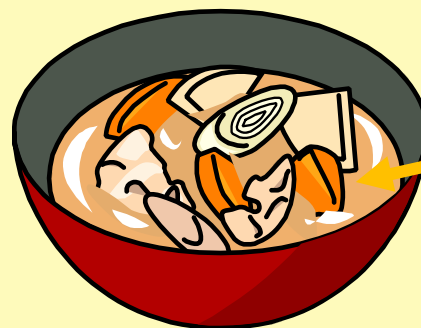
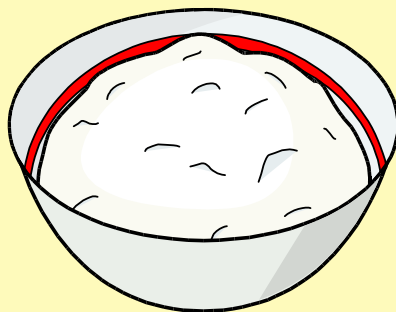


ちょっと足して

おやつに  
ヨーグルト



+1点



緑黄色  
野菜



大豆  
製品



いも

3点

少量でも料理の中に入れていけばOK！

1日7点以上※を目指しましょう