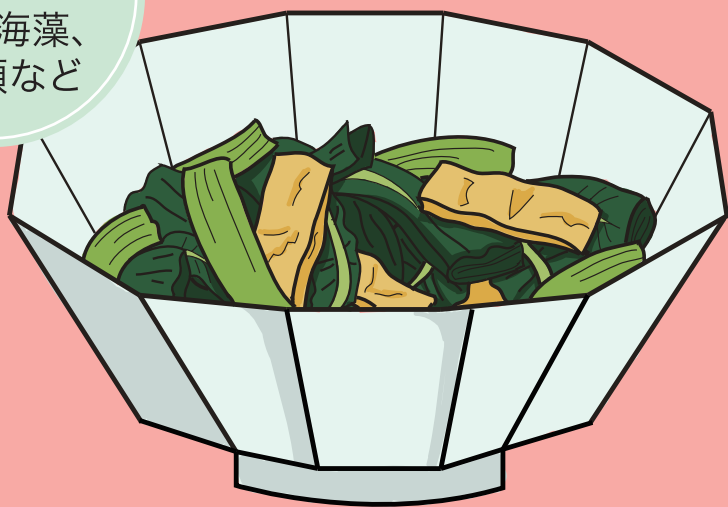
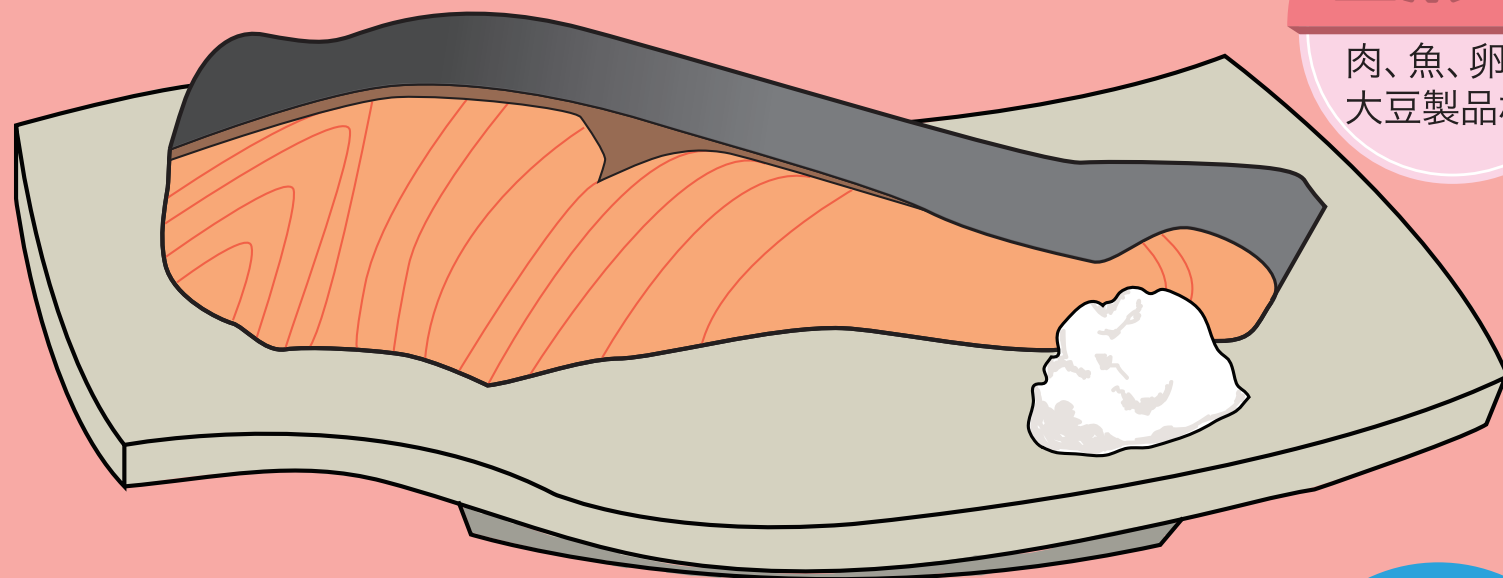


# はや 早ね はや 早おき あさ 朝ごはん

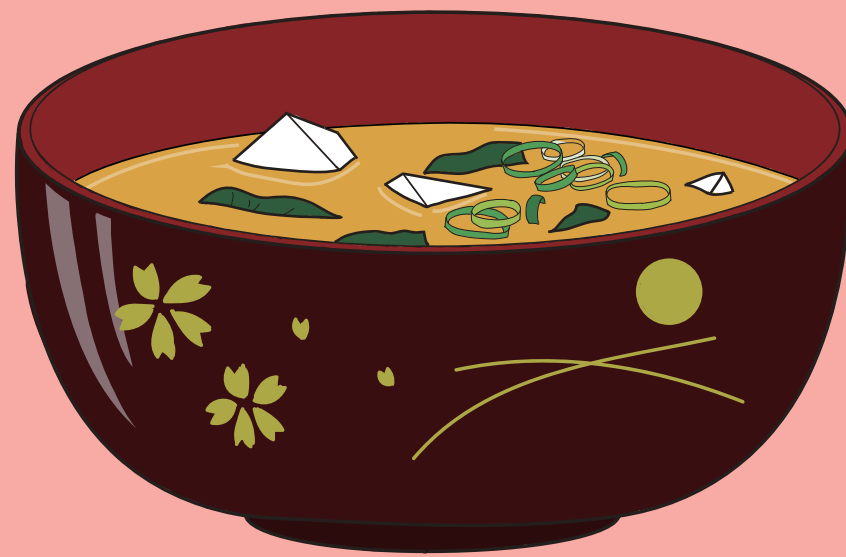
ふくさい  
**副菜**  
野菜、海藻、  
いも類など



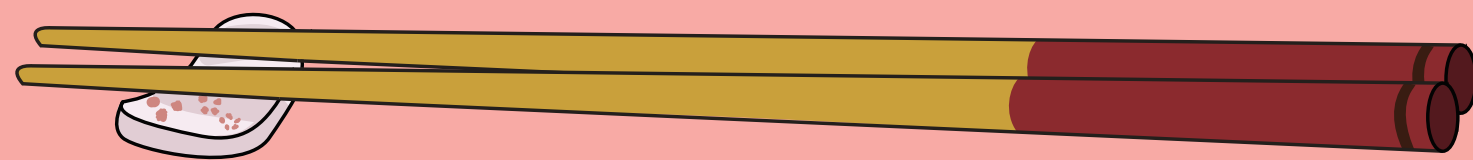
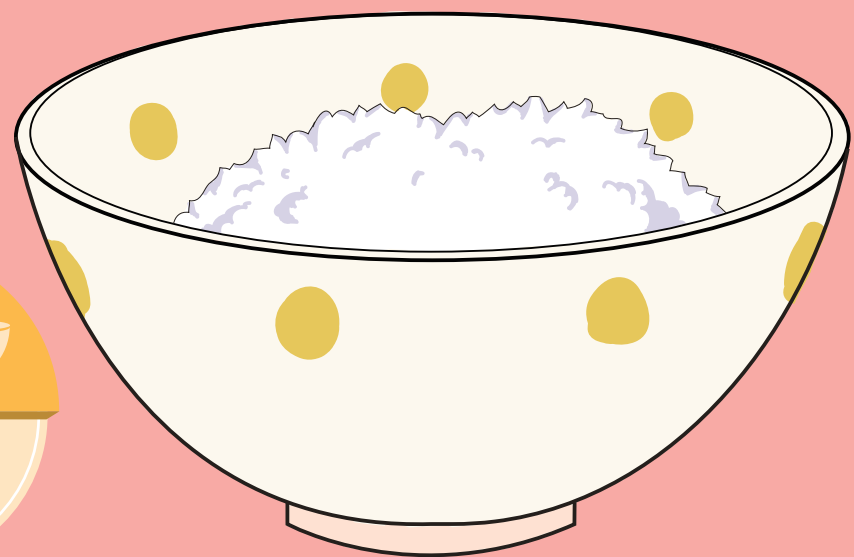
しゅさい  
**主菜**  
肉、魚、卵、  
大豆製品など



しるもの  
**汁物**  
汁物、飲み物、  
デザートなど



しゅしょく  
**主食**  
ごはん、  
パン、麺



しゅしょく **主食** しゅさい **主菜** ふくさい **副菜**  
そろえて食べよう!