

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

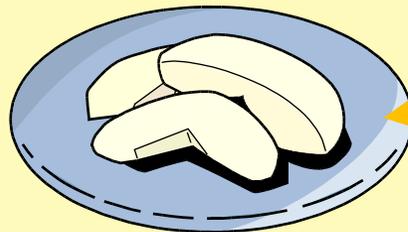


さかな



くだもの

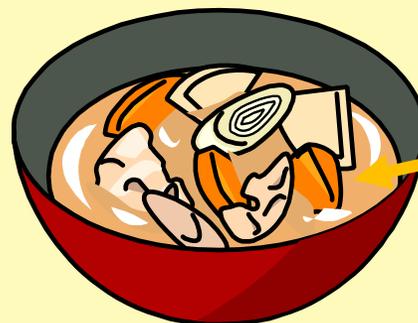
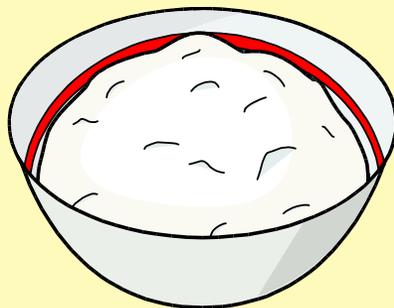
1点



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ればOK！

1日7点以上※を目指しましょう