



1日のスタートは朝ごはんから!

加茂丘高校生が 考案する 朝ごはん



豊田市 健康づくり
キャラクター
きらちゃん



加茂丘高校
キャラクター
加茂の学び舎くん

簡単!心ときめく♡栄養バランス満点
未来の自分をつくる朝ごはん

朝ごはんを食べるといいことがたくさん!

集中力UP



脳にエネルギーが
いきわたり、
やる気・集中力・
成績がアップ!

元気にスタート



体温が上がって
体も目もスッキリ!
1日を元気に
過ごせるよ!

健康な体をつくる



肥満や糖尿病などの
生活習慣病を防ぎ、
健康な体に!

豊田市の学生の
朝食を毎日食べる人の割合は
高校生 **8割以下!**
大学生 **5割以下!**

(出典)『健康づくり豊田21計画(第四次)』より

高校生が考えた
おすすめ朝ごはん



ねばねば丼



カラフルサンド



とろっと温玉トースト

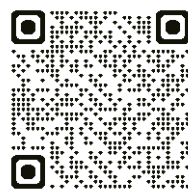


彩り豆サラダ



朝食BOOKで、もっと
いろんなレシピを紹介しています!
今すぐチェック!

朝食BOOKは
こちらから



愛知県立 加茂丘高等学校 編集・制作
愛知県豊田市藤岡飯野町太田代1137-30