

今日はこの言葉を覚えてください。

**「明日の自分」**  
**は、**  
**「今日の自分がつくる」**



**玉中 朝Go! 飯プロジェクト**



**朝Go! 飯をとる人増加中!**



**「何を食べるのか」が大事**



運動                      栄養                      睡眠

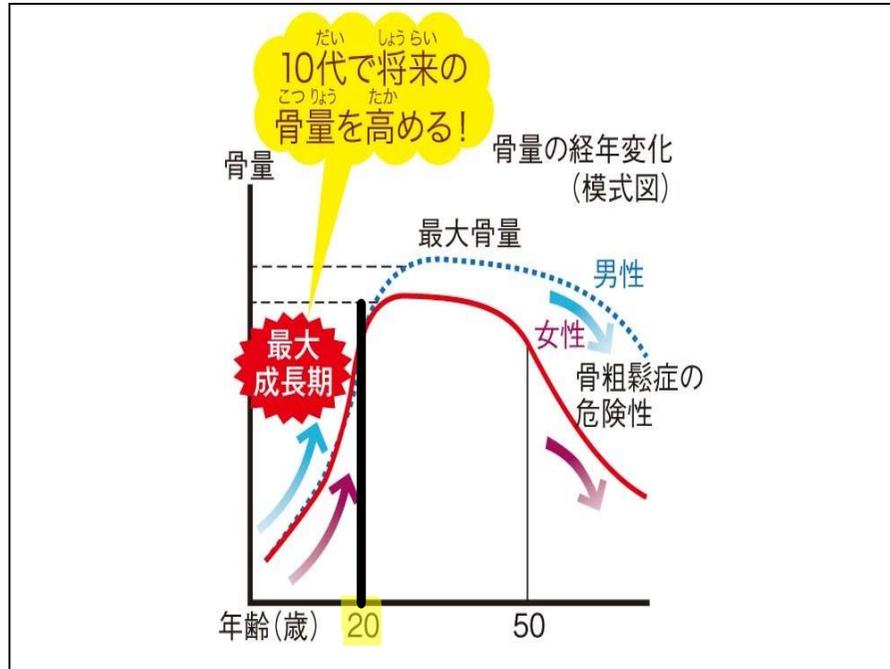
## 身体をつくるのに必要

色々な食べ物を組み合わせて食べよう！

<p>エネルギーになる 炭水化物</p>	<p>体を作る たんぱく質</p>	<p>体の調子を整える ビタミン・ミネラル</p>
--------------------------	-----------------------	-------------------------------

「カルシウム」  
とれて  
いますか？

乳製品やくだものをとるようにしよう！



オレンジヨーグルトドリンク

かぼちゃと木の葉のヨーグルトパンケーキ

カルシウムたっぷり！  
しかも、簡単で美味しい！！

