

# ママのための げんき食プチ講座



ごはんとお味噌汁はすごい①



\*野菜などもいっしょに！  
一つのおわんで  
水分＋塩分＋栄養補給

(熱中症予防にもおすすめ)



ごはんとお味噌汁はすごい②



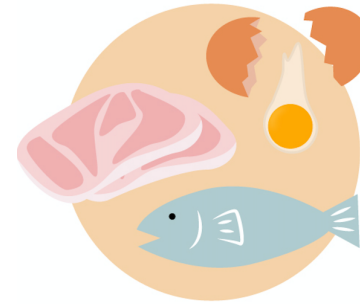
# \*咀嚼のメリハリがつく！ (むし歯予防＋消化吸収アップ)



ごはんとお味噌汁はすごい③



\*からだのもととなるたんぱく質が  
補える組み合わせ  
大豆+おこめ=



ごはんとお味噌汁はすごい④



\*残り食材が活用しやすい！  
サラダ野菜もおすすめ！オリジナルみそ汁

