

副菜

からだ 体のちようしをよくするよ

主菜

からだ じょうぶな体をつくるよ

北区の詳しい食育情報はこちら！



お皿に食事を
ならべてみよう！

1日のどこかで
食べよう！

主食

ちから カがでるよ

汁物

