

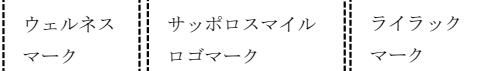
主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう！

[タイトル]
妊婦さんの食生活のポイント

広告欄（縦10cm、横19cm程度）

こちらのリーフレットは札幌市広告事業により作成しています。

（札幌市保健福祉局 TEL：011-211-3516）



食生活のチェック

おすすめレシピ①	材料
写真	
栄養価	
ワンポイントアドバイス	作り方

おすすめレシピ③	材料
写真	
栄養価	
ワンポイントアドバイス	作り方

おすすめレシピ②	材料
写真	
栄養価	
ワンポイントアドバイス	作り方

おすすめレシピ④	材料
写真	
栄養価	
ワンポイントアドバイス	作り方