

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）

食生活のチェック

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)

ウェルネス
マーク

サッポロスマイル
ロゴマーク

ライラック
マーク

<p>おすすめレシピ①</p> <p>写真</p> <p>栄養価</p>	<p>材料</p> <p>作り方</p>
ワンポイントアドバイス	

<p>おすすめレシピ②</p> <p>写真</p> <p>栄養価</p>	<p>材料</p> <p>作り方</p>
ワンポイントアドバイス	

<p>おすすめレシピ③</p> <p>写真</p> <p>栄養価</p>	<p>材料</p> <p>作り方</p>
ワンポイントアドバイス	

<p>おすすめレシピ④</p> <p>写真</p> <p>栄養価</p>	<p>材料</p> <p>作り方</p>
ワンポイントアドバイス	