



食育のトップ

長崎県食育推進計画

長崎県の取組み

県内各地域における取組み

食育に関する情報

ホーム > 食育 > 長崎県の取組み > 大学生の朝ごはん > 大学生の朝ごはん(No7) 調理は自分で。

大学生の朝ごはん(No7) 調理は自分で。

【コメント】メニューはフレンチトースト、サラダ、バナナ、カフェオレです。果物を食べるようにしており、ヨーグルトか牛乳を取り入れるようにもしています。野菜は朝でも簡単にできるサラダで補っています。

