

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です  
食育の日に、日頃の食生活を見直したり、家族そろって楽しく食卓を囲もう！



早寝



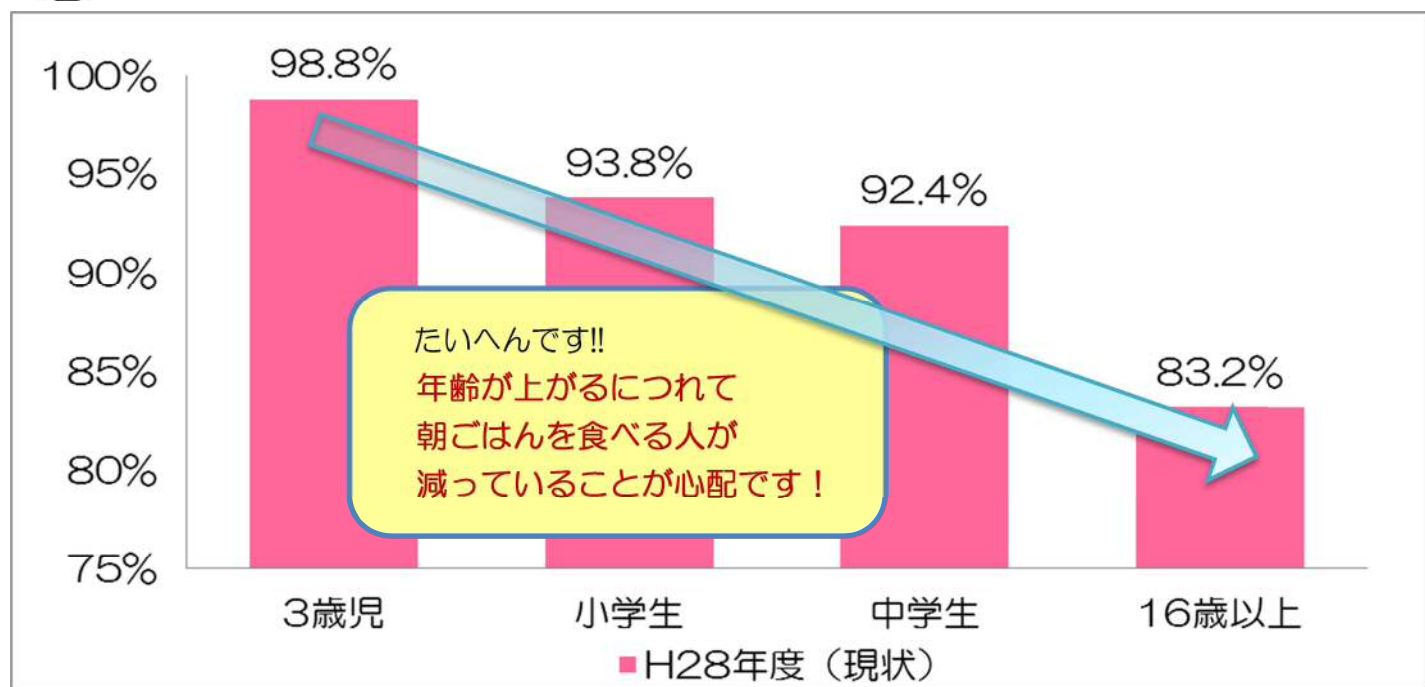
早起き



朝ごはん



## みずほの朝ごはんを食べている人の割合



目指せ  
100%

★朝ごはんは元気のもと！  
午前中元気に過ごすために  
朝ごはんを食べましょう