

1日のスタートは朝ごはんから

～ 3つのグループをバランスよく食べていますか ～

緑色の食べ物

副菜

ビタミン、ミネラル、
食物せんいを十分に



体の調子を
整える

黄色の食べ物

主食

穀類で糖質からのエネルギーを



エネルギーのもとになる

赤色の食べ物

主菜

良質のたんぱく質を
脂肪はひかえめに



体をつくる

参考 食生活指針（平成 12年 3月 文部省・厚生省・農林水産省決定）

牛乳・乳製品や果物を取り入れると、もっとバランスが良くなります。

広島市食育推進会議



簡単朝ごはんレシピ 主菜編

納豆いりたまご

材料（1人分）

卵	1個
納豆	1 / 2パック
スライスチーズ	1枚
ちりめんじゃこ	小さじ1

作り方

- 卵をほぐす。
- 小さくちぎったスライスチーズ、納豆、ちりめんじゃこを入れ、よく混ぜる。
- 油を熱したフライパンに卵を入れ、かき混ぜながら焼く。

ポイント

- 納豆、チーズ、ちりめんじゃこが入って、カルシウムがたっぷり！
- 卵に混ぜる具はわかめご飯の素やひじきの煮物、野菜炒め（前日の残り物）なども。



レシピ作成：のんのみどり坂保育園 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。