

# 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

「朝ごはん」  
キャンペーン実施中

## 簡単朝ごはんレシピ 主菜編

### レンジで簡単！ココット風

#### 材料（1人分）

ベーコン	1 / 2 枚
ほうれん草	適量
卵	1 個

ほうれん草は前日にゆでておくと、さらに簡単！  
ほうれん草の代わりに  
ブロッコリーやトマトのスライスなどでも OK！



#### 作り方

マグカップの中にベーコン、洗ったほうれん草、卵を入れる。  
マグカップにふんわりとラップをして、電子レンジで1分弱加熱。

#### ポイント

加熱する前に黄身に爪楊枝で穴をあけておくと、破裂しにくい。  
チーズを野菜の上に乗せると、簡単にカルシウムがとれる。

レシピ協力：ほうりんフレンズ保育園 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。