

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 副菜編

ブロッコリーのココット

材料（1人分）

ブロッコリー	小房3～4個	} A
ツナ缶	1/8缶	
マヨネーズ	大さじ1	
塩・こしょう	少々	

作り方

- Aを混ぜ合わせる。
- 耐熱皿にブロッコリーを入れて、Aをのせる。
- オーブントースターで3～4分焼く。

ポイント

- ブロッコリーの代わりに、アスパラガスなど、冷蔵庫にある野菜で作ろう。
- ハムやソーセージ、ベーコン、チーズなどの**赤色の食べ物**を加えると栄養バランスが簡単にUP！



レシピ作成：安佐南保健センター 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。