

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》

にんじんナムル

材料（1人分）

にんじん 中1／3本
ごま 適量
ごま油 大さじ1
昆布茶 小さじ1／2（好みで加減）

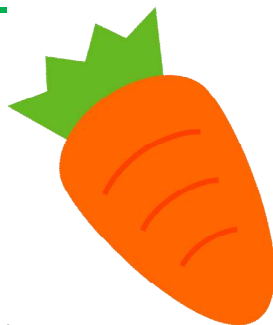
※ 人参の代わりにもやしや大根、青菜もおいしい。

作り方

- ① にんじんは千切りにして、茹でる。
- ② 水気をよく切って、昆布茶、ごま、ごま油で和える。

ポイント

- 切ったにんじんをポリ袋に入れて、電子レンジで1分程加熱してもOK！
- 昆布茶の代わりにめんつゆで和えてもおいしい。



レシピ作成：広島和光保育所 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。