

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》

かぼちゃサラダ

材料（1人分）

かぼちゃ（冷凍）	80g
ミックスベジタブル	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1/2
塩・こしょう	少々



作り方

- ① かぼちゃは2～3分、ミックスベジタブルは1～2分電子レンジで加熱する。
- ② かぼちゃをフォークでつぶし、ミックスベジタブルを加える。
- ③ マヨネーズ、塩・こしょうで味を整える。

ポイント

- ハムやチーズを加えて、**赤色の食べ物**も一緒に食べよう。

レシピ作成：広島市南区役所

「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。