

# 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》

### カップスープにひと工夫

#### 材料（1人分）

カップスープの素 1袋

人参

ブロッコリー

たまねぎ

※ 野菜は何でも OK

#### 作り方

- ① 野菜は小さく切る。
- ② 耐熱カップに野菜と水（大さじ3）を入れ、ふんわりとラップをして、2分加熱。
- ③ 器の湯を捨て、カップスープの粉と水（1/2カップ）を入れて、よく混ぜる。
- ④ 電子レンジで1分30秒位加熱。（おわんが熱くなるので、やけどに注意！）

#### ポイント

市販のカップスープもひと工夫で、立派な副菜に変身！



レシピ協力：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。