

# 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

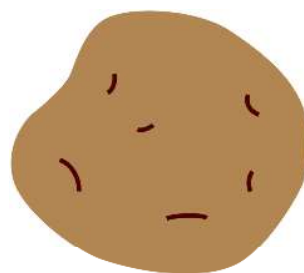
「朝ごはん」  
キャンペーン実施中

## 簡単朝ごはんレシピ 副菜編

### 前日の残りものをひと工夫！ポテトサラダのチーズ焼き

#### 材料

ポテトサラダ（きゅうりを除く）  
ピザ用チーズ      パン粉  
塩・こしょう      バター



#### 作り方

アルミカップにバターを薄く塗り、残ったポテトサラダ（きゅうり抜き）を入れ、塩・こしょうを振りかける。  
ピザ用チーズをのせて、その上からパン粉をパラパラと振りかける。  
オーブントースターで2～3分焼く。焦げ目がついたら出来上がり。

#### ポイント

グラタン皿で多めに作れば、夕ごはんの一品にも！

レシピ協力：翠町中学校区食育推進委員会 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。