

3つのグループをバランスよく食べよう！

食べものは、はたらきによって3つのグループに分けられます。3つのグループをそろえて食べると体^{しよくじ}によい食事になります。

おもにエネルギーのもとになる



おもに体をつくるもとになる



おもに体の調子をどとの整えるもとになる



～ バランスのよい朝ごはんで “目ざましスイッチオン” ～

朝ごはんは一日のはじまりです。バランスのよい朝ごはんを食べると、目ざましスイッチが入り、一日を元気にすごすことができます！



たい おん

体温が上がり、活動モードで、やる気オン！



のう

脳にエネルギーがとどき、集中力オン！

しゅうちゅうりょく



おなかがいげきされて、スッキリうんちオン！



「目ざましスイッチオン」になるバランスのよい朝ごはん

わ食



よう食



家族で、バランスの良い朝食を！

朝食をおいしく食べるために

- 夕食は、寝る2時間前までに食べて、空腹感を！
- 家族と一緒に食事を準備して、食欲アップを！
- 早起きして、家族と一緒に「いただきます」を！



朝食に何を食べようかな？

主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい朝食を心がけましょう

主食：ごはん・パン・めんなど



主菜：肉・魚・卵・豆・大豆製品などを使った料理

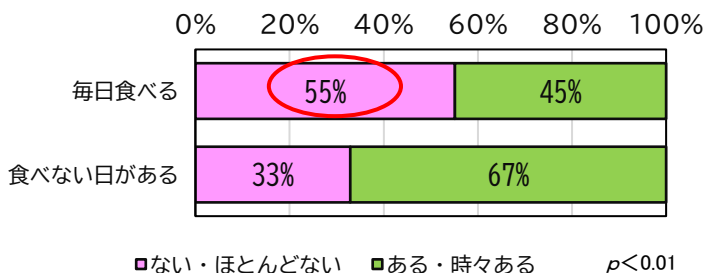
副菜：野菜・きのこ・海藻などを使った料理

平日に、朝食を毎日食べている児童・生徒の方が、体のだるさや疲れを感じる割合が高くなっています。

令和5年度 広島市「食に関するアンケート」結果より

「平日(5日間)、朝食を食べていますか」

「朝起きた時、からだのだるさや疲れを感じることはありませんか」



作ってみよう！朝食レシピ

乾物などの加工食品を使ったり、夕食を作る時に朝食分の野菜も切っておいたりすると、忙しい朝でも、短時間でつくることができます。給食をアレンジした朝食レシピを紹介します。

さけそぼろ丼

<材料4人分>

ごはん 茶碗4杯
卵 2個
小松菜 1/2束
さけフレーク 1びん(90g)
油 小さじ1
白ごま 小さじ1
塩 少々

<作り方>

1. 油を熱し、2～3cmに切った小松菜を炒め塩で調味する。
2. 溶き卵を流し入れ、炒める。
3. さけフレークを加えて混ぜ合わせ、白ごまをふる。
4. ごはんの上に具をのせて食べる。



ひろしまっこ汁

<材料4人分>

油揚げ 1/4枚
凍り豆腐(細切) 大さじ2
切干大根 10g
(乾)わかめ 少々
ねぎ 2本
ちりめんいりこ 大さじ4
みそ 大さじ4
水 3カップ

<作り方>

1. 水にちりめんいりこを入れて煮る。
2. 煮立ったら短冊切りにした油揚げ、もどして切った切干大根、凍り豆腐の順に入れて煮る。
3. みそを溶き入れ、仕上げにわかめ、小口切りにしたねぎを加える。

