

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 主菜編

レンジで簡単！ココット風

●材料（1人分）

ベーコン	1 / 2枚
ほうれん草	適量
卵	1個

ほうれん草は前日にゆでておくと、さらに簡単！
ほうれん草の代わりに
ブロッコリーやトマトのスライスなどでもOK！



●作り方

マグカップの中にベーコン、洗ったほうれん草、卵を入れる。
マグカップにふんわりとラップをして、電子レンジで1分弱加熱。

●ポイント

加熱する前に黄身に爪楊枝で穴をあけておくと、破裂しにくい。
チーズを野菜の上に乗せると、簡単にカルシウムがとれる。

レシピ協力：ほうりんフレンズ保育園 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。