

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



簡単朝ごはんレシピ 主菜編

鯖のおろしソテー

材料（1人分）

- さば味付け缶詰 1 缶
- 大根おろし 1 / 2 カップ
- しょうゆ 小さじ 1 ~ 2

作り方

- 鍋に缶詰の身と汁を加え、沸騰させる。
- 大根おろしとしょうゆを加えて少し煮る。
- 最初に、鍋に油とにんにくを入れて弱火で熱して香り付けしても美味しい。

ポイント

- 残り野菜を加えると、**緑色の食べ物**も一緒にとれる！
- 焼き鳥やいわしの味付け缶詰などを代わりに使っても OK。

