

# 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。

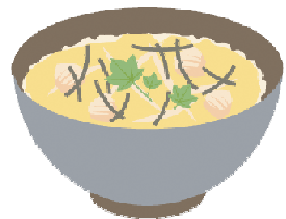
広島市食育推進会議



## 簡単朝ごはんレシピ 主食編

前日に残ったおかずにちょっとひと工夫 前の日丼

- 肉じゃがを卵でとじて → 肉じゃが卵丼
- から揚げと玉ねぎを卵でとじて → 親子丼
- 天ぷらをめんつゆで温めて → 天丼
- マーボー豆腐をかけて → マーボー丼
- 刺身をしょうゆ漬にしておいて → 海鮮丼
- 野菜炒めに片栗粉でトロミをつけて → 中華丼
- 煮物（小さく切って）やひじき煮をご飯に混ぜて → 混ぜご飯
- みそ汁やお鍋の残りに卵やねぎをプラスして → おじや



レシピ協力：広島市安佐南保健センター 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。