

# 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

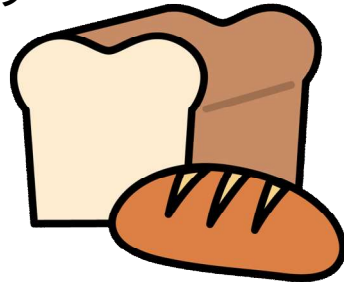
## 簡単朝ごはんレシピ

## 主食編

### 納豆ピザ

#### ●材料（1人分）

|           |      |
|-----------|------|
| 食パン       | 1枚   |
| とろけるチーズ   | 1枚   |
| ひきわり納豆    | 1パック |
| 青ねぎ（小口切り） | 少々   |
| しょうゆ      | 少々   |
| ケチャップ     | 少々   |



#### ●作り方

食パンに納豆、青ねぎ、しょうゆを混ぜたものを塗り、チーズをのせる。  
チーズの上にケチャップを少量かけ、オーブントースターで焼く。

#### ●ポイント

パンは、のせて、はさんで、自由自在！赤色の食べ物や緑色の食べ物を組み合わせて

レシピ作成：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。