

# 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 副菜編

### 電子レンジで簡単！ 青菜のおひたし

#### 材料（1人分）

青菜 1 / 3 束  
めんつゆ 小さじ 1 / 2

青菜は、ほうれん草、小松菜、水菜、  
春菊など、手に入る旬のもので。

#### 作り方

青菜は洗って食べやすい大きさにちぎる。  
青菜をポリ袋に入れて、電子レンジで1分30秒程度加熱する。  
ポリ袋に水を入れ、軽く絞って、めんつゆで和える。

#### ポイント

ポリ袋は耐熱温度の高いものを使って。  
めんつゆの代わりに魚の缶詰（味付き）を入れると、  
**赤色の食べ物**も取れ、味付けも簡単！



レシピ協力：広島市南区役所 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。