

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 副菜編

にんじんナムル

●材料（1人分）

- にんじん 中1 / 3本
- ごま 適量
- ごま油 大さじ1
- 昆布茶 小さじ1 / 2（好みで加減）

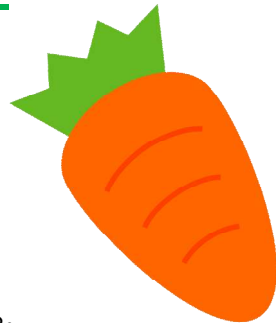
人参の代わりにもやしや大根、青菜もおいしい。

●作り方

- にんじんは千切りにして、茹でる。
- 水気をよく切って、昆布茶、ごま、ごま油で和える。

●ポイント

- 切ったにんじんをポリ袋に入れて、電子レンジで1分程加熱してもOK！
- 昆布茶の代わりにめんつゆで和えてもおいしい。



レシピ作成：広島和光保育所 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。