

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

味噌汁バリエーション

●材料（味噌汁の具 1 週間）

月	火	水	木	金	土	日
油揚げ	ふ	貝	豆腐	卵	豚肉	厚揚げ
わかめ	しめじ	さといも	しいたけ	とろろ昆布	なめこ	じゃがいも
大根	人参	青菜	玉ねぎ	かぼちゃ	キャベツ	にら

●ポイント

赤色の食べ物と緑色の食べ物をいろいろ組み合わせ、
具たくさんにすると、忙しい朝でも栄養満点！

朝は、火をあまり通さずできる素材がおすすめ！

忙しい時は、前日晩ごはんの時に多めに作っておく
こともおすすめ。

その場合、味噌を入れる前に取り分けて、
朝は温めついでに味噌で味付けすると出来立ての味！



味噌は
一人分
大さじ
1/2 杯