

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

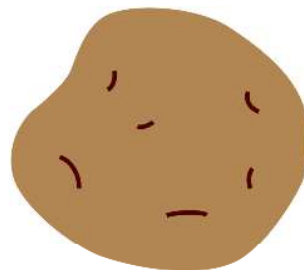
簡単朝ごはんレシピ

副菜編

前日の残りものをひと工夫！ ポテトサラダのチーズ焼き

材料

ポテトサラダ（きゅうりを除く）
ピザ用チーズ パン粉
塩・こしょう バター



作り方

アルミカップにバターを薄く塗り、残ったポテトサラダ（きゅうり抜き）を入れ、塩・こしょうを振りかける。
ピザ用チーズをのせて、その上からパン粉をパラパラと振りかける。
オーブントースターで2～3分焼く。焦げ目がついたら出来上がり。

ポイント

グラタン皿で多めに作れば、夕ごはんの一品にも！

レシピ協力：翠町中学校区食育推進委員会 「朝ごはんキャンペーン」を応援しています。