



みどりのさわやかな季節になりました。

成長期の子供にとって、必要な栄養や生活リズムをつくるために、朝・昼・夕の3回の食事をきちんと食べることは、とても大切です。特に、朝ごはんは一日の元気のもとです。早寝・早起きを心がけ、栄養バランスのよい朝ごはんを食べましょう。



● 1日のスタートは朝ごはんから！

(主食【黄】+主菜【赤】+副菜【緑】)のそろった食事を心がけましょう。



朝ごはん
づくりの
ポイント

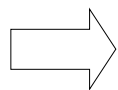
<p>①主食を決めましょう</p> <p>パン ごはん</p> <p>○おもに黄色の食品を含むもの (おもにエネルギーのもとになる)</p>	+	<p>②主菜(おもなおかず)を決めましょう</p> <p>肉 魚 卵 大豆製品</p> <p>○おもに赤の食品を含むもの (おもに体をつくる)</p>	+	<p>③副菜(野菜料理)を添えましょう</p> <p>野菜</p> <p>○おもにみどりの食品を含むもの (おもに体の調子を整える)</p>	+	<p>飲み物</p> <p>果物</p> <p>果物</p>
--	---	---	---	--	---	--------------------------------

朝ごはんは「金」といわれるくらい、大切な食事です。

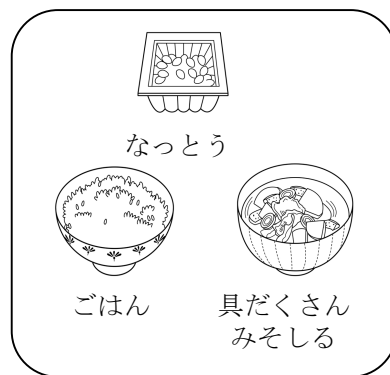
朝は時間がなく、朝ごはんの準備も大変です。前の日に準備したり、夕食を利用したりするなど工夫をして、赤・黄・緑の食品がそろったいいですね。

☆ 不足しがちな野菜をとるために一工夫

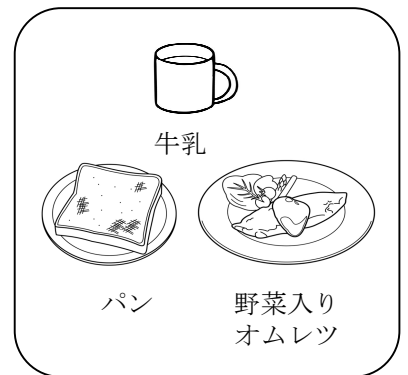
- 野菜いっぱいのおかずさんみそ汁にしたり、オムレツやスクランブルエッグなどに、野菜を加えたりしましょう。
- 野菜は、ゆでたり炒めたりしたほうがたくさん食べられるので、おひたしや野菜炒めがおすすめです。



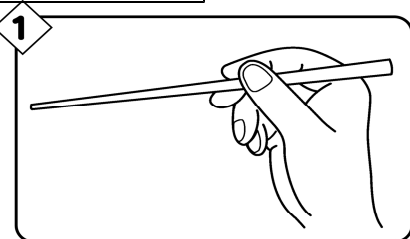
和食の例



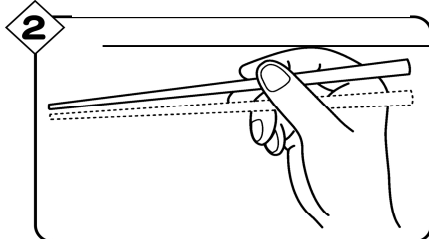
洋食の例



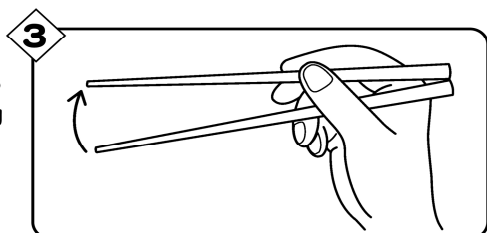
食育のすすめ 正しいはしの持ち方を身につけましょう！



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら上のはしだけ動かしてみよう！

GOOD!

朝ごはんレシピ

● 塩昆布とレタスのスクランブルエッグ



食品名	分量(4人分)	作り方
塩昆布	6g	①レタスは一口大に切る。 ②フライパンに油を熱し、卵を半熟程度に炒める。 ③レタスと塩昆布を入れてさつと炒める。
レタス	60g	
卵	4個	
油	大さじ1	

おすすめポイント

レタスのシャキシャキとした、歯ざわりのよいスクランブルエッグです。塩昆布がスクランブルエッグの味をととのえます。