



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。



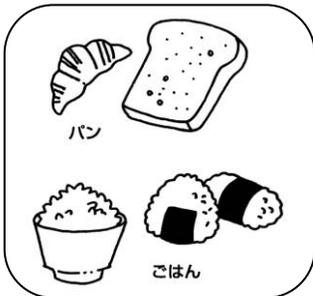
● 1日のスタートは朝ごはんから！

(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

①主食を決めましょう



○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)

②主菜(おもなおかず)を決めましょう



○おもに赤の食品を含むもの
(おもに体をつくる)

③副菜(野菜料理)を添えましょう



○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)

飲み物



果物



朝ごはんは『金』といわれるくらい、大切な食事です。

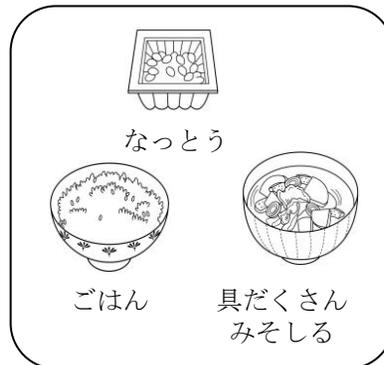
朝は時間がなく、朝ごはんの準備も大変です。前の日に準備したり、夕食を利用したりするなど工夫をして、赤・黄・緑の食品がそろうといいですね。

☆ 不足しがちな野菜をとるために一工夫

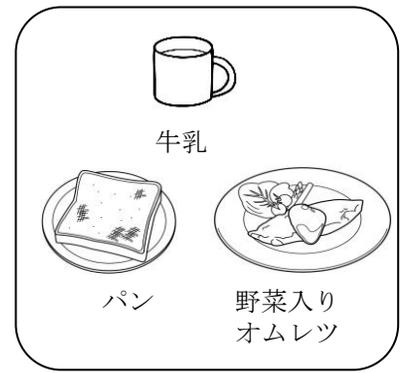
- ① 野菜いっぱいの具だくさのんみそ汁にしたり、オムレツやスクランブルエッグなどに、野菜を加えたりしましょう。
- ② 野菜は、ゆでたり炒めたりしたほうがたくさん食べられるので、おひたしや野菜炒めがおすすめです。



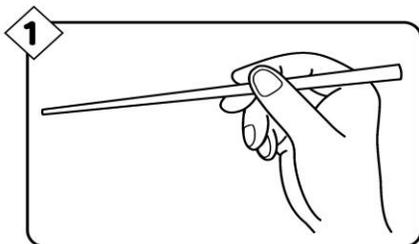
和食の例



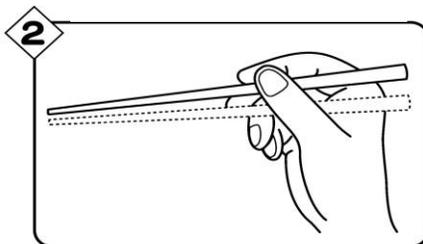
洋食の例



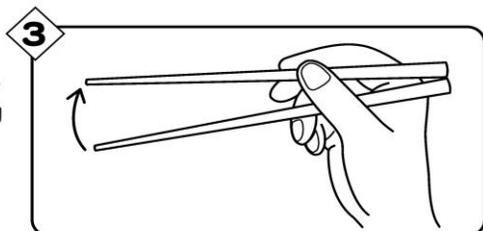
食育のすすめ 正しいはしの持ち方を身につけましょう！



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!

● 茎わかめの煮物(4人分)

徳島県の特産物の茎わかめを使った料理です。

食品名	分量	切り方	作り方
鶏肉こま切れ	100g	細切り 一口大 いちよう切り 短冊切り 角切り 3~4cm	① 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。 ② さやいんげん以外の材料と水、調味料を入れて弱火で煮る。 ③ 仕上げにさやいんげんを入れてひと煮たちさせ、味をととのえる。
油	小さじ1		
酒	小さじ1		
茎わかめ(生)	50g		
じゃがいも	大1個		
にんじん	1/3本		
板こんにゃく	1/2枚		
生揚げ	1/2枚		
さやいんげん	6本		
砂糖	小さじ2		
みりん	小さじ1		
しょうゆ	大さじ1強		
水	60cc		