

てがる ちようしよく お手軽バランス朝食のすすめ しゆしよく ふくさい しゆさい しよくたく ～主食・副菜・主菜を食卓に～

ちようしよく た しゆうかん ひと まいにち た
朝食を食べる習慣がない人は、まずは毎日、食べるようにしましょう
ちようしよく まいにち た ひと しゆしよく ふくさい しゆさい く あ かんが た
朝食を毎日、食べている人は、主食、副菜、主菜の組み合わせを考えて食べましょう

★ かんたん朝食メニューの例



しよく ばあい ちやわん つか
ごはん食の場合 おにぎりは、お茶碗とラップを使うと
かんたんに作れます

ごはん(ちりめんじゃこ入)、ミニトマト、みかん
しゆしよく ふくさい くだもの
(主食) (副菜) (果物)

しよく ばあい なら あら
パン食の場合 サラダ菜はちぎって、洗うだけ
ハムとはさんで かんたんサンドのできあがり

ロールパン + サラダ菜 + ハム、牛乳
しゆしよく ふくさい しゆさい にゆうせいひん
(主食) (副菜) (主菜) (乳製品)

これなら
ほくもつくれるよ



ふそく ふくさい いしき た
不足しがちな、「副菜」は意識して食べるようにしましょう

ふくさい
★ 副菜とは？
やさい いも まめるい かいそう しゆざいりよう りようり
野菜、芋、豆類、きのこ、海藻などを主材料とした料理のことで
おも しよくもつせんい きようきゆうげん
主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。
まいしよく ひとさら た
毎食、一皿は食べるようにしましょう！

ふくさい つく
★ 副菜メニューをかんたんに作るヒント
でんし き
電子レンジ … ブロッコリーやカボチャを切ってチン
ふくら て しおこんぶ ま
ポリ袋 … 手でちぎったキャベツと塩昆布を混ぜてもむ
ぜんじつ ゆうしよく にく にもん おお つく あさ かつよう
前日の夕食 … 肉じゃが、煮物などを多めに作って朝ごはんに活用

ちようしよく 朝食は あたま 頭とからだの めざましごはん

ちようしよく にち かつどうげん
朝食は1日の活動源です
にち げんき す ちようしよく
1日を元気に過ごすために朝食を
しっかりとりましょう



— はじめよう 毎日の朝ごはん —



おなかすっきり

からだ
体にスイッチ

しゆうちゆうりよく
集中力アップ

★ 朝ごはん、何食べた？ 朝ごはんを食べたら、シールを貼りましょう。何を食べたかな。○を書いてね。

		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	点数 シールの数×1点
朝ごはん												点
組み合わせ	主食											○の数×1点
	副菜											
	主菜											
	牛乳・果物											

		日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	点数 シールの数×1点
朝ごはん												点
組み合わせ	主食											○の数×1点
	副菜											
	主菜											
	牛乳・果物											

続けてみた感想は？
該当する番号すべてに○を書いてね。



食の健康大使 はばタン

- ① 朝ごはんを食べるようにがんばった
- ② 組み合わせを考えて食べるようになった
- ③ 自分で朝ごはんを作ろうと思った
- ④ 特に今までとは変わらなかった
- ⑤ その他 ()

あなたの点数は

朝ごはん	／20点
組み合わせ	／80点

いずみ会