



H30.2 みなましがっこうきゅうしよく 水俣市学校給食センター  
ぶんせき やまさき ゆまこ 文責 山崎 友麻子

## バランスの良い朝ごはんを食べて、毎日元気にすごそう！

みなさんは、毎日朝ごはんをきちんと食べていますか？ 朝ごはんを食べてきても、ごはんだけ、パンだけ、果物だけ・・・といった人もいます。しかし、かたよった食品だけをとっても、体の中でうまく栄養として使うことができません。バランスの良い朝ごはんを目指して、できるところから工夫してみましょう！

### きいろのグループ



### あかのグループ



### みどりのグループ



バランスの良い朝ごはんにするコツは、きいろ・あか・みどりのグループの食品や料理を組み合わせることです！ 自分が毎日食べている食品は、3つの色がそろっているか、見直してみましょう。そして、足りない色のグループの食品をプラスすると、バランスが良くなりますよ♪

### ☆ ワンポイントアドバイス ☆

朝からおかずの品数を増やすのは大変ですね。 そんなときは、色々な食材が一度にとれる料理にしてみてください。例えば、具だくさんの味噌汁やスープ。前日の夜に作っておくと、朝の準備が楽になります。また、パンだけではなく、野菜やチーズをのせてピザトーストにしたり、具をたくさんでサンドイッチにしたりしてもいいですね♪

他にも、季節の果物とヨーグルトを合わせたフルーツヨーグルトもおすすめです！

