

あさ 朝ごはん ~「もう1品」で内容の充実を~

もう1品、品数を増やして、バランスの良い朝ごはんを食べましょう。

ご飯食の例を見ると、品数がふえるにつれ、栄養のバランスがよくなり、内容が充実していくのがわかりますね。

もう1品を選ぶポイント ①主食 ②汁物、飲み物 ③おかず（主菜） ④おかず（副菜）

①~④の4つのお皿をそろえましょう。足りないお皿はありませんか？

① 主食

ごはん トースト
コーンフレーク

② 汁物・飲み物

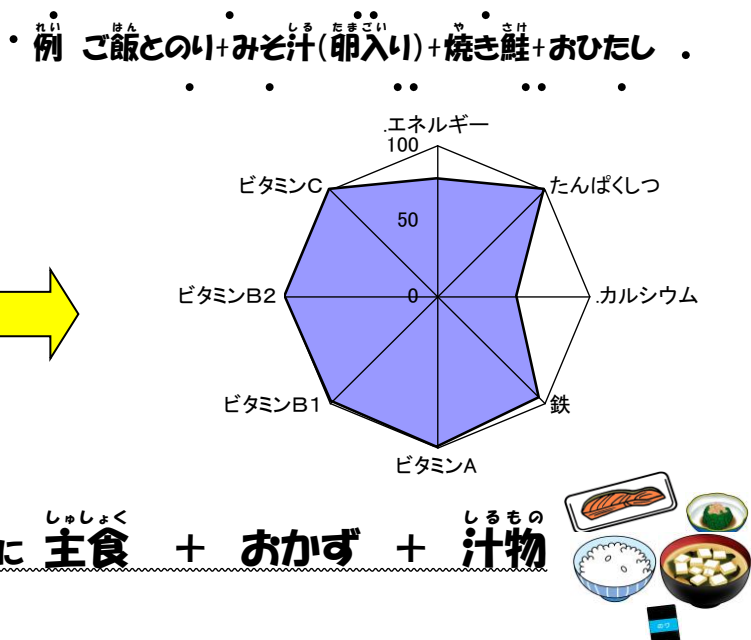
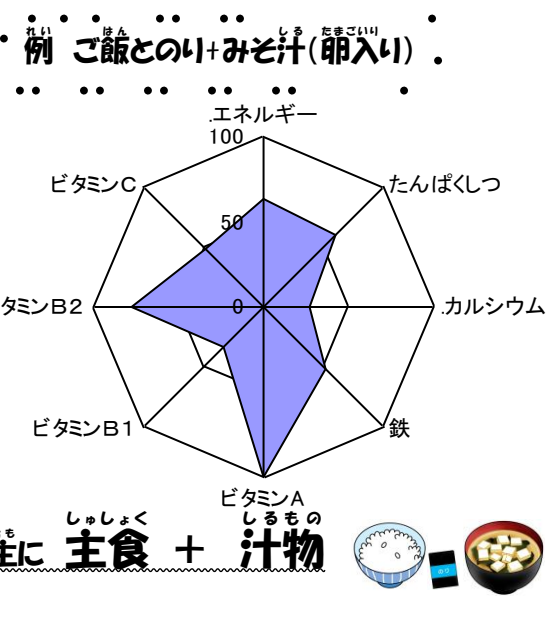
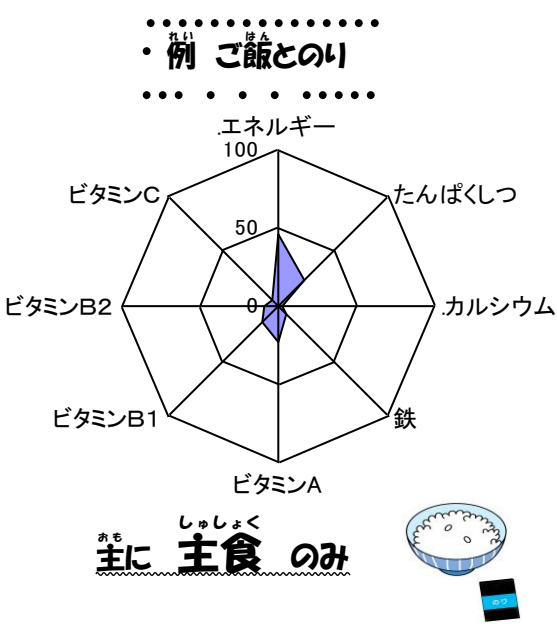
牛乳 野菜ジュース
味噌汁 野菜スープ

③ おかず（主菜）

納豆 ウインナー
焼き鮭 目玉焼き

④ おかず（副菜）

野菜ソテー 野菜サラダ
おひたし ポテトサラダ



かんが ~メニューを考えよう~

いちじゅうにさい りそう こんだて 一汁二菜の理想の献立

献立には基本のルールがあります。基本のルールとは下の図のように 主食・主菜・副菜・汁物の一汁二菜の献立です。この基本のルールを覚えれば、栄養のバランスのとれた食事を取ることができます。

いちじゅうにさいの組み合わせ 応用編

・・・とはいっても、朝は、とっても忙しかったり、食欲がなかったりして、一汁二菜をそろえるのは難しいときもありますね・・・。時にはこんなメニューはどうですか？

ち きんにく 血や筋肉をつくれます
にく さかな たまご 大豆製品

主菜

からだ ちょうし 体の調子をととのえます
やさいくだものかいそう 野菜、果物、海藻

副菜

のう からだ うご 脳や体を動かすエネルギーのもとになります
ごはん、パン、めん類

主食

すいぶん た えいよう 水分や足りない栄養をおぎないます。
みそ汁、スープ、牛乳、お茶

汁物

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

おやこどんぶり + 具たくさんみそ汁

主食 + 主菜 + 副菜 + 汁物

えびドリア + 野菜サラダ + ホットはちみつレモンティ

主食 + 主菜 + 汁物 + 副菜

豆腐と卵の雑炊 + かぼちゃの煮物