



朝食を食べよう!

●朝食は1日のはじまりのエネルギー源! 朝食を食べて1日の活動の準備をしよう!

睡眠中も身体はエネルギーを消費しています。朝食を食べてエネルギーを補給しましょう。朝食を食べると体温を上昇させることができ、1日の活動の準備ができます。

●朝食を食べて生活リズムを整えよう!

朝日を浴び、朝食を食べると体内時計がリセットされ、生活リズムが整いやすくなります。生活リズムを整えることで、便秘や生活習慣病の予防につながります。



簡単な朝食から用意しましょう! HOP STEP! JUMP!!

HOP

朝食抜き

STEP!

何か1品食べよう!

JUMP!!

主食+主菜など、2品に挑戦!

主食+主菜+副菜をそろえよう!

主食

ごはん、パン、麺、パスタ
などを主材料とする料理

主菜

魚、肉、卵、大豆製品
などを主材料とする料理

副菜

野菜、きのこ、海藻、いも
などを主材料とする料理

POINT 主食・主菜・副菜をそろえた朝食が理想的です。まずは、手軽に用意できる食品を口にするところからはじめ、1品ずつ追加してステップアップしていきましょう。

日本型食生活のススメ

●主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養バランスが整いやすくなります。

- ✓惣菜や冷凍食品、レトルト食品をうまく活用しよう
- ✓栄養価の高い旬の食材や新鮮な地域の食材を活用しよう
- ✓日本型食生活を目指して主食・主菜・副菜をそろえてみよう

日本型食生活とは?
ごはんを中心に、主菜・副菜・牛乳・乳製品や果物が加わったバランスに優れた食生活のこと。

簡単朝食メニュー



副菜

ラタトゥイユ

カレーやパスタにアレンジできる
基本のラタトゥイユ



主食

主菜

副菜

トマトカレー

基本のラタトゥイユに肉とルーを
加えてレンジで調理



主食

主菜

副菜

トマトパスタ

基本のラタトゥイユをパスタに
アレンジ



主食

主菜

副菜

オムライス

薄焼き卵はレンジで調理可能
(調理時間に炊飯時間は含まない)



主食

主菜

ごちそう冷凍パン

ラップで包んで冷凍して
作りおきに



主食

主菜

最強冷凍おにぎり

缶詰やチーズなどを使って
味付け簡単



主菜

韓国風ふわふわ卵

レンジでふわふわ卵



主菜

副菜

野菜ごろごろポトフ

カット野菜や冷凍野菜を使うと、
より簡単



副菜

キャベツの簡単マヨサラダ

混ぜるだけ!
カットキャベツを使うと、より簡単



副菜

ブロッコリーの和風和え

オクラや小松菜などで
アレンジ可能



副菜

小松菜の和え物

冷凍野菜を使うと、より簡単



レシピは
QRコードから
チェックしてね



やまなし食育推進マスコット
ふじべろりん