

食事からしっかり栄養をとろう！

健康な体をつくり、元気に毎日を過ごすために大切な食事。
大人も子どもも、バランスよく栄養をとりましょう！

副菜

体の調子を整える
(ビタミン・ミネラル類や
食物繊維が多い食品)
野菜・きのこ・海藻など



主食

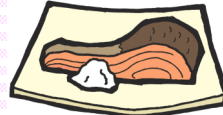
体を動かすエネルギーのもと
(炭水化物を多く含む食品)
米・パン・麺類 など



<栄養バランスの基本>



野菜のおひたし



焼き魚



ごはん



みそ汁

食事は主食・主菜・副菜をそろえて。
おやつで果物や牛乳・乳製品を食べると
さらに栄養バランスがよくなります。

主菜

体の血や肉を作る
(たんぱく質が多い食品)
卵・大豆や大豆製品・魚・肉など



プラス
+

果物 牛乳・乳製品



らくちんバランス朝ごはん



朝ごはんを手早く作るコツ

ポイント① メニューは曜日毎に決めておく！

月曜日：ごはん・納豆・具たくさんのみそ汁
火曜日：パン・野菜と卵のソテー・牛乳・果物
水曜日：おにぎり・みそ汁・ゆで卵・おひたし

…など

お買い物もしやすくなり
ますよ。
すぐに食べられるものも
準備しましょう。



ポイント② 前日夜に下準備！

夕食準備時に朝食の 野菜も一緒に切る

にんじん・たまねぎ・キャベツ等
翌朝も使う野菜を切っ
ておくと、調理がすぐ
に始められます。



野菜や卵をゆでて 冷蔵しておく

ほうれんそう・ブロッコリー・
キャベツ・卵等

数種類の野菜を混ぜて
冷凍するのもおすすめです。



★ブロッコリーを使って・・・

おかか和え (めんつゆで簡単に！)
ツナと和える

★ゆで卵を使って・・・

サラダにプラス
マヨネーズと合わせてサンドイッチ



ポイント③ 電子レンジを活用！

キャベツ・ブロッコリー・
アスパラガス・青菜は
洗ってラップに包んで

→ 炒め物や温野菜
冷やしておひたしやサラダ



コンロでの調理と違い、その場から離れることもできるので、
他のことも同時に進められます。

じゃがいもやかぼちゃは
ラップをふんわりかけて

→ ベーコン等と炒め物
さらにチーズをかけてグラタン風

