

毎日食べよう朝ごはん

岡山県栄養改善協議会

朝ごはんを食べると 頭も体も目ざめるよ

毎日、朝ごはんを食べるための作戦。

作戦 1

「おにぎりを作って食べよう」

ラップでおにぎりを作ろう

ラップを使うと **手がよごれない**

ごはんが熱くても
だいじょうぶ

持って行くのも
カンタン



お茶わんに
ラップを広げ



ごはんを
よそう



ラップをぎゅっと
しぼって好きな形ににぎる

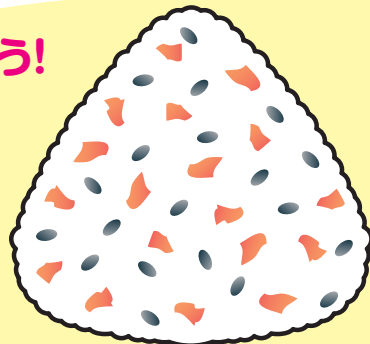


作戦 2

「おにぎりにいろいろな具を入れよう」

★中に入れて にぎろう!

- 塩こんぶ
- おかか
かつおぶしとしょうゆ
- 梅ぼし
たねはとってね
- チーズ
食べやすく切ってね



★組み合わせ
入れたりませたりしよう

- サケフレークとごま
- おかかとしそふりかけ

★まぜて にぎろう!

- サケフレーク
- ごま ●わかめふりかけ
- ホールコーン 水気を切ってね
- しそふりかけ

★まいてみよう!

- のり ●とろろ
- ベーコン 焼いてね

作戦3 「おにぎりといっしょに食べよう」



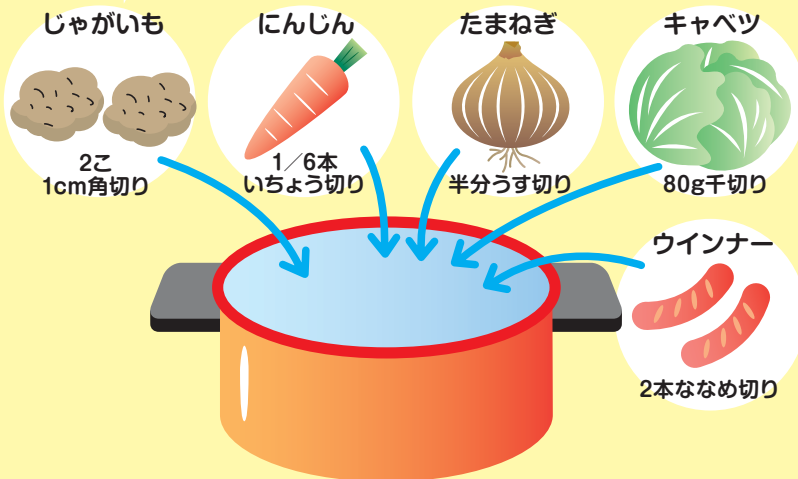
カップスープだけでもいいけど

牛乳を入れてカルシウムもとれる

ミックスペジタブルをチンして入れたら野菜もとれる

作戦4 「野菜やくだものも食べよう」

野菜たっぷりスープ (4人分)



じゃがいも

にんじん

たまねぎ

キャベツ

2こ
1cm角切り

1/6本
いちょう切り

半分うす切り

80g千切り

ウインナー

2本ななめ切り

- ①なべに水4カップ(800ml)とコンソメ2コ、じゃがいもにんじんを入れて火にかける
- ②ふっとうして、少したったら、たまねぎ、キャベツ、ウインナーを入れてさらににこむ
- ③仕上げに塩、こしょうで味をととのえる
パセリがあれば、きざんで散らしてもよい

フルーツヨーグルト



プレーン
ヨーグルト

プレーン
ヨーグルト
1人100gくらい

いちご

りんご

もも

バナナ

キウイフルーツ

ヨーグルトを食器に入れ、季節のくだものを食べやすい大きさに切って入れる

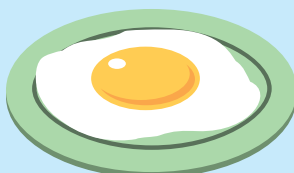
作戦5 「いろいろなものを好ききらいなく食べよう」

主食と主菜と副菜の
3つのお皿をそろえて食べるといいよ！



主食

- ごはん(おにぎり)
- パン
- コーンフレーク



主菜

- たまご料理
- 肉料理
- 魚料理
- とうふ ●豆



副菜

- サラダ
- 野菜のにもの
- 野菜いため