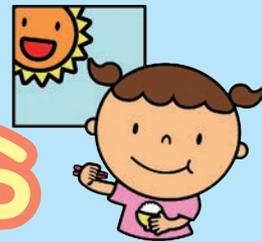


元気な  
毎日は

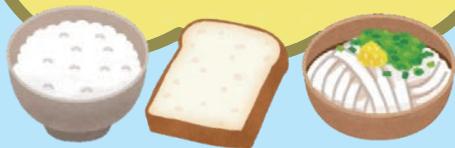
# 朝ごはん

から



## 主食

エネルギーのもとになる  
ご飯・パン・めんなど



## 主菜

身体をつくるもとになる  
肉・魚・卵・大豆など



## 副菜

身体の調子を整える  
野菜・きのこ・海藻など



朝食を食べる習慣は、  
バランスのよい栄養素・食品摂取につながります。

朝食で主食・主菜・副菜を  
そろえている子供の割合

**2人に1人** しかいません！



地場野菜を活用して栄養バランスを考える報告書より



## 朝食でバランスのよい食事を



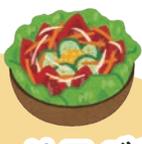
### バランスのとれた朝食 2つのポイント

#### ポイント 01 ワンプレートで **主食・主菜・副菜**

忙しい朝に何品も作るのは大変！という方には、ワンプレート（複合料理）や汁物がおススメ。準備や片付けの負担軽減につながります。



ハムエッグトースト  
(主食・主菜)



サラダ  
(副菜)



ごはん  
(主食)



豚汁  
(主菜・副菜)



三食丼  
(主食・主菜・副菜)

#### ポイント 02 **手軽に食べられる食材を活用**

いつもの食事に手軽に食べられる食材を簡単プラス！



卵



納豆



冷凍の食材



加工品

リーフレットの  
データや詳細は  
こちら



多摩小平保健所 食育の推進

