

# 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



★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
- ★組み合わせ  
入れたりまぜたりしよう
- サケフレークとごま
  - おかかとしそふりかけ

### 作戦 3 「おにぎりといっしょに食べよう」



### 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 2こ 1cm角切り	にんじん 1/6本 いちょう切り	たまねぎ 半分うす切り	キャベツ 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  
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！

<p><b>主食</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ごはん(おにぎり)</li> <li>●パン</li> <li>●コーンフレーク</li> </ul>	<p><b>主菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●たまご料理</li> <li>●肉料理</li> <li>●魚料理</li> <li>●とうふ ●豆</li> </ul>	<p><b>副菜</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●サラダ</li> <li>●野菜のにもの</li> <li>●野菜いため</li> </ul>
--	--	--