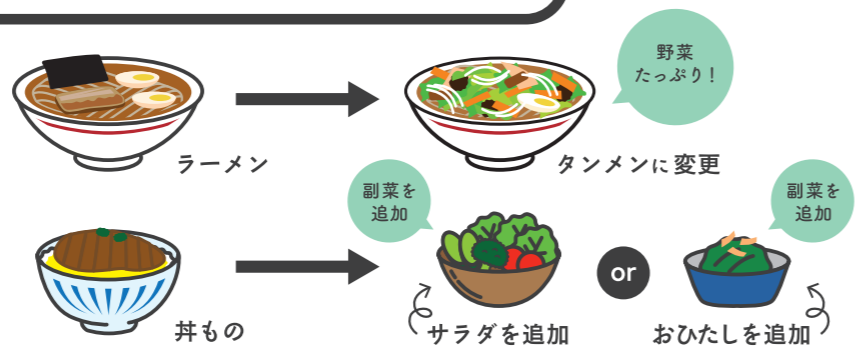


食事シーン別 食べ方ポイント

🍴 外食の場合

定食や具沢山な料理を選びましょう。
麺類や丼ものなど食べたいときは、**副菜**を追加します。



🏪 コンビニ・スーパーを利用する場合

主食 おにぎり・パンだけでなく...	+	主菜を追加 たまご サラダチキン 焼き鳥 魚肉ソーセージ かまぼこ 豆腐	+	副菜を追加 野菜サラダ 温野菜 ひじきの煮物 青菜の和え物 野菜たっぷりスープ めかぶなどの海藻類
------------------------------	---	---	---	--

こんなイメージ
ゆで卵とサラダ追加
豆腐とめかぶのご飯

🏠 家庭で調理する場合

不足しがちな野菜(副菜)をとるコツ

野菜をとるコツ① 便利な野菜をストック トマト・きゅうり・カット野菜・冷凍野菜・乾燥野菜 など	野菜をとるコツ② 主菜や汁物に追加 便利な野菜を普段の料理に追加して食べる	野菜をとるコツ③ 加熱してかさを減らす 葉物野菜を電子レンジや茹でる・炒めるなどでたっぷり食べる
---	---	--

表紙の『温玉ツナ丼』レシピ

	材料 カット野菜…1/2袋 ごはん…1人前 ツナ缶…小1缶 温泉卵…1個	作り方 ① カット野菜を耐熱の皿に広げ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、水気をきる。 ② 器にごはんを入れ、①とツナ、温泉卵をのせ、ごまをふりかけ、しょうゆをかける。
--	---	--

農林水産省
「ちょうどいいバランスの食生活」

ちょうどいいバランスの食生活 検索



横浜市役所の公式キッチン
【クックパッド】

横浜市役所 クックパッド 検索



わたしをつくる 元気ごはん



「元気ごはん」ってなに?
「こころ」も「からだ」も元気に過ごすために必要な「バランス」と「量」がそろった食事のことです。

温玉ツナ丼

わたしのごはんは 元気ごはん?

Type 1 朝ごはんは毎日食べています。だいたい菓子パンとコーヒーです。 	Type 2 体を鍛えています! たんぱく質を多めにとって、炭水化物は抜いています! 	Type 3 太りたくないの、1日2食にしています!
---	--	--

元気ごはんにするには? 中面をチェック

元気ごはんの基本はこれ！

主食・主菜・副菜がそろった食事

体を動かす力になる

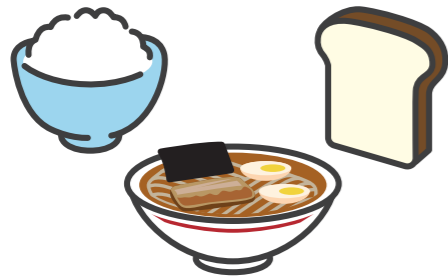
主食

目安量(1食あたり)

主に炭水化物がとれます



茶碗1杯



ごはん・パン・麺類
など

体をつくる

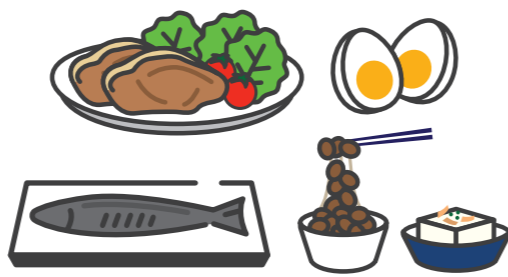
主菜

目安量(1食あたり)

主にたんぱく質がとれます



手のひら
1つ分



肉・魚・卵・大豆製品
など

体の調子を整える

副菜

目安量(1食あたり)

主にビタミン・ミネラル・
食物繊維がとれます



こぶし
1~2つ分



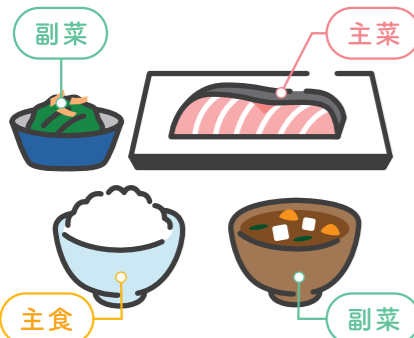
野菜・芋・きのこ・海藻
など

+

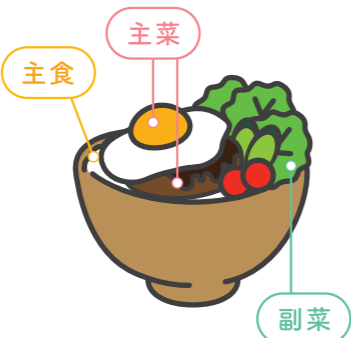
+

全部そろえば元気ごはん

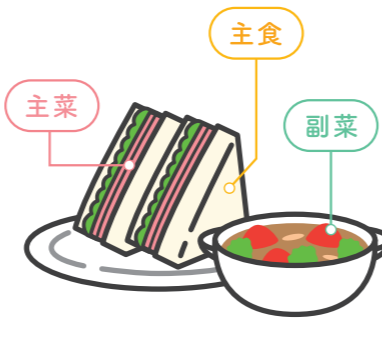
1日1回は
乳製品と果物
も忘れずに



定食スタイル
ご飯+焼き魚+おひたし+
野菜たっぷり汁物



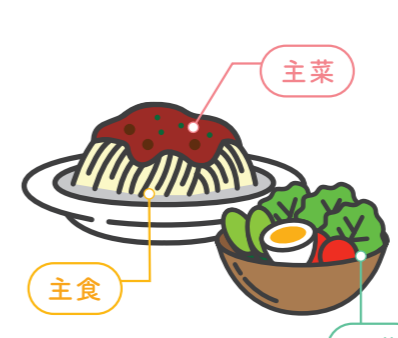
ごはん+ハンバーグ+
目玉焼き+たっぷり野菜



サンドウィッチ+
野菜スープ



いろいろなおかずの
弁当



パスタ+ミートソース+
サラダ

元気ごはんは/
お皿が分かれていなくても大丈夫

POINT

主食・主菜・副菜の内容がそろっていること！

タイプ別アドバイス /
元気ごはんにするには？

Type1

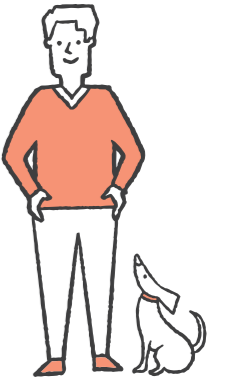
朝ごはんを食べる習慣は素晴らしいですね。菓子パンは砂糖や油が多いため、主食ではなく、お菓子の仲間と考えられています。

食パンなどの甘くないパンに主菜・副菜のおかずを付けられるとより良いですね。



Type2

エネルギー源となる炭水化物が不足すると、食べたたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。筋肉を減らさないためにも適量の炭水化物をとることが大切です。



Type3

空腹時間が長くなると体に脂肪が蓄積されやすく、血糖値の急上昇の原因にもなります。また、1日2食では、1日に必要なエネルギーや栄養素を補うことが難しいので、3食とれるとよいですね。



☀️ 朝ごはんを食べよう!! 🍲

元気のもとには朝ごはんから

すっきりお目覚め

エネルギー補給により脳が目覚め、頭がはっきりして集中力が高まります。

勉強も運動も効率アップ

睡眠中に下がった体温が上がり、午前中の活動を支えます。

排便習慣で腸もすっきり

胃腸が刺激を受けて、動きやすくなり、排便のリズムが整います。

太りにくいからだに

朝ごはん習慣を身につけることで生活リズムが整い、肥満予防につながります。

バランスのよい食事を目指そう!

朝ごはんはもちろん、バランスのよい食事の基本は主食、主菜、副菜をそろえることからです。さらに1日の中で牛乳・乳製品や果物を取り入れましょう。

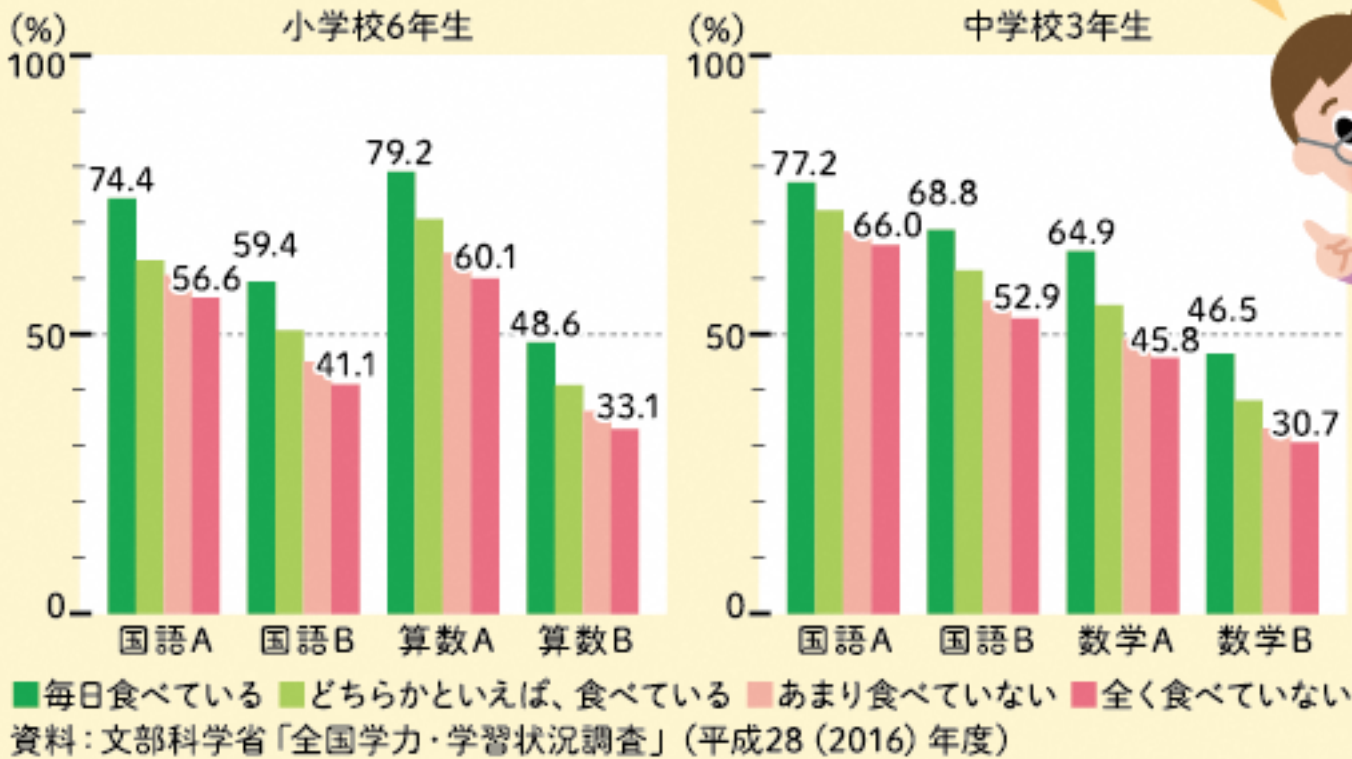
< バランスのよい食事例 >



朝食の摂取と学力との関係

朝食を毎日食べている児童、生徒の方が、平均正答率が高い!

【朝食摂取と学力調査の平均正答率との関係】



生活リズムが大切



STEP UP!

朝ごはんレシピ

みなさんはどのような朝ごはんを食べていますか?



STEP 1 とりあえず朝ごはん
主食(ご飯・パン・麺類)や飲み物(牛乳・ジュース)または果物のみ



STEP 2 なんとか朝ごはん
主食・主菜がそろった食事



STEP 3 かなりの朝ごはん
主食・主菜・副菜がそろった食事



STEP 4 ばっちり朝ごはん
主食・主菜・副菜・具だくさんの汁物がそろった食事

簡単にSTEP UP!



前日からの味噌汁準備! お茶のポットで出汁作り!

ポットに出汁パックを入れて、一晩冷蔵庫で寝かす。おいしい出汁の出来上がり!

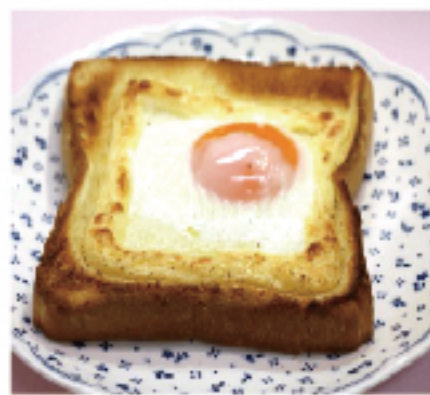
目指そう! ばっちり朝ごはん!

アレンジたくさんキャベツサラダ

STEP2にプラスしてSTEP3に!

1品加えてステップアップ! 目玉トースト

STEP2 レシピ



調理時間..... 6分
エネルギー..... 379kcal
食塩相当量..... 1.5g

【材料(1人分)】

食パン(6枚切り)..... 1枚
卵..... 1個
マヨネーズ..... 適量

とろけるチーズやコーン、野菜を加えてさらにステップアップ!

【作り方】

- ①食パンの耳の内側に沿ってマヨネーズをぐるっと1周しぼります。
- ②①で作ったマヨネーズの枠の内側に卵を割り入れ、トースターでお好みの焼き加減に焼いて出来上がり!

※ベーコンやチーズも一緒に乗せて焼いたり、大人はマスタードを塗っても。マヨネーズのおかげで卵がパンからはみ出しません。



調理時間..... 5分
(1人当たり)
エネルギー..... 11kcal
食塩相当量..... 0.4g

【材料(4人分)】

キャベツ..... 1/4個
酢..... 大さじ2杯
砂糖..... 小さじ1杯
塩..... ひとつまみ
黒こしょう..... 少々

にんじんやコーン、小松菜などを使って彩りピクルスに変身! 市販の甘酢を使うと更に時短になります

【作り方】

- ①キャベツを洗い、千切りにします。
- ②キャベツをかためにゆで、冷まします。
- ③キャベツに塩を振り、水気をしぼります。
- ④分量の酢と砂糖、塩で甘酢を作り、よく冷やします。
- ⑤キャベツに甘酢を加え調味し、最後にこしょうを入れ、あえます。

スチームケースで簡単! オムレツ

STEP UP!

STEP1(主食)にプラスしてSTEP3に!



【材料(1人分)】

卵..... 1個
塩・こしょう..... 適量
バター..... 適量
冷凍ほうれん草やトマト..... 適量

【作り方】

- ①ケースに卵を割り入れ溶きほぐし、バター・塩・こしょうを入れます。
- ②お好みの冷凍野菜やトマトを入れ、蓋をしてレンジで1分~1分半加熱します。

プラス



朝食に限らず、乳製品や果物は、1日に1回はとりましょう。

