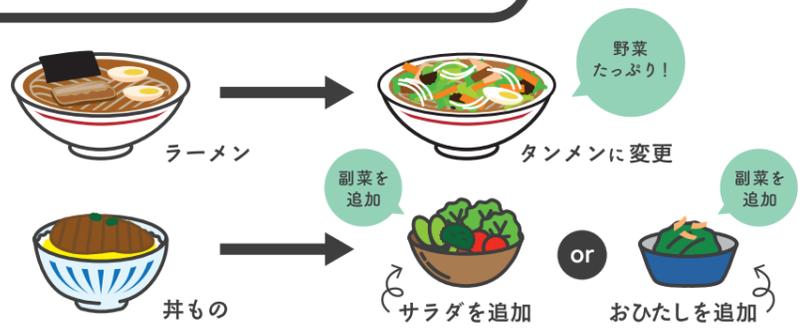


# 食事シーン別 食べ方ポイント

## 🍴 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

<b>主食</b> おにぎり・パンだけでなく…	<b>主菜を追加</b> 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	<b>副菜を追加</b> 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

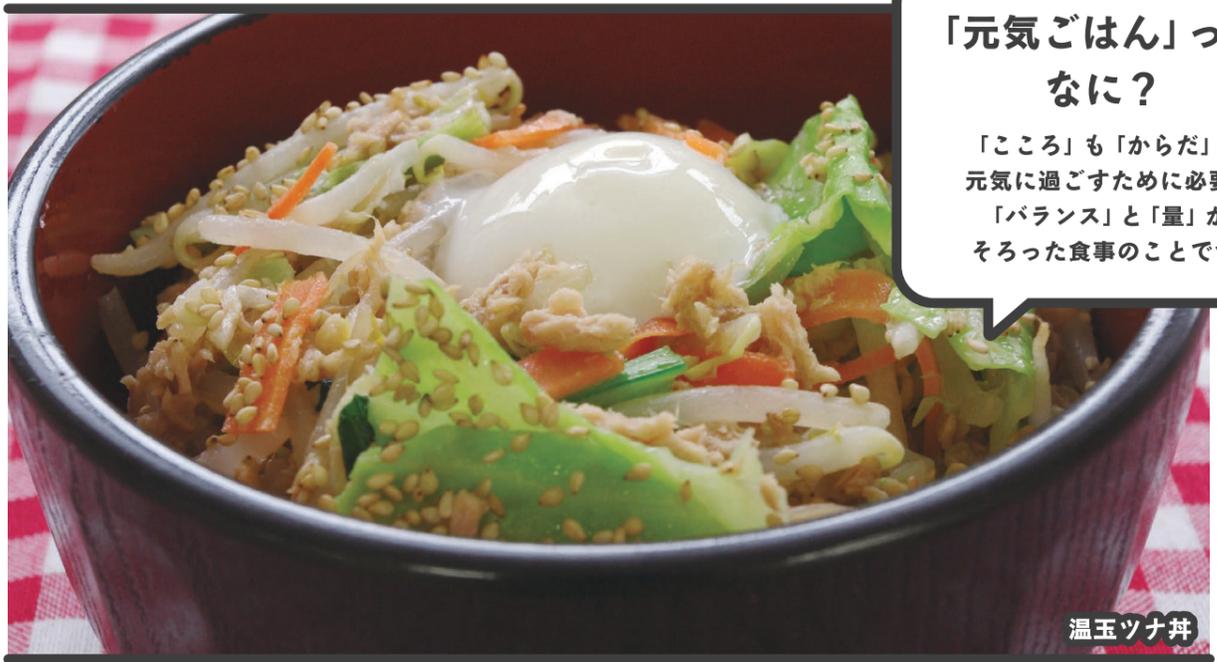
<b>野菜をとるコツ①</b> <b>便利な野菜をストック</b> トマト・きゅうり・カット野菜・冷凍野菜・乾燥野菜 など	<b>野菜をとるコツ②</b> <b>主菜や汁物に追加</b> 便利な野菜を普段の料理に追加して食べる	<b>野菜をとるコツ③</b> <b>加熱してかさを減らす</b> 葉物野菜を電子レンジや茹でる・炒めるなどでたっぷり食べる
---	---	--

## 表紙の『温玉ツナ丼』レシピ

	<b>材料</b> カット野菜…1/2袋 ごま…お好みで ごはん…1人前 しょうゆ…小さじ2 ツナ缶…小1缶 温泉卵…1個	<b>作り方</b> 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 <input type="text"/> <input type="button" value="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 <input type="text"/> <input type="button" value="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。

## わたしのごはんは 元気ごはん?

<b>Type 1</b> 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。 	<b>Type 2</b> 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! 	<b>Type 3</b> 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

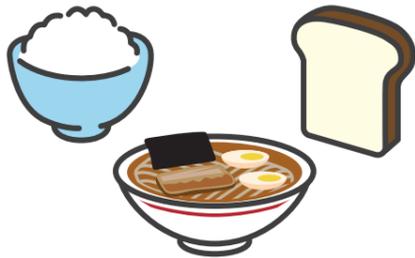
## 主食

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

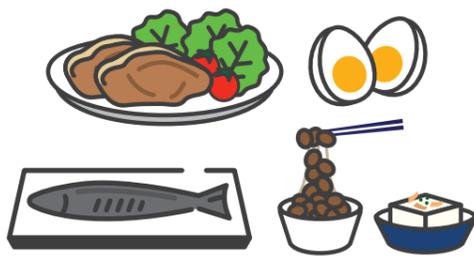
## 主菜

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



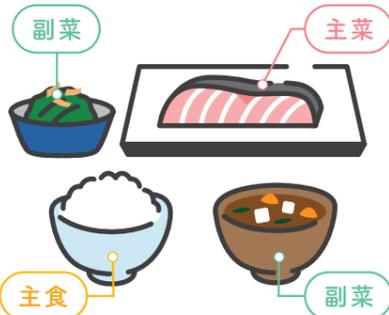
野菜・芋・きのこ・海藻  
など

+

+

全部そろえば元気ごはん

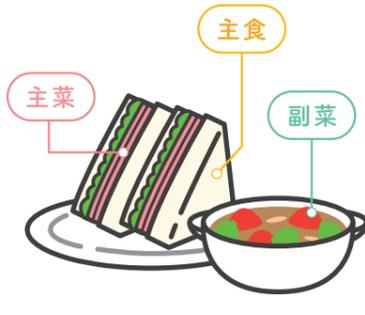
1日1回は  
乳製品と果物  
も忘れずに



定食スタイル  
ご飯+焼き魚+おひたし+  
野菜たっぷり汁物



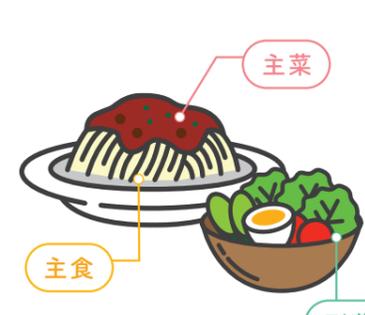
ごはん+ハンバーグ+  
目玉焼き+たっぷり野菜



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？

Type 1

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。



Type 2

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。



Type 3

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。

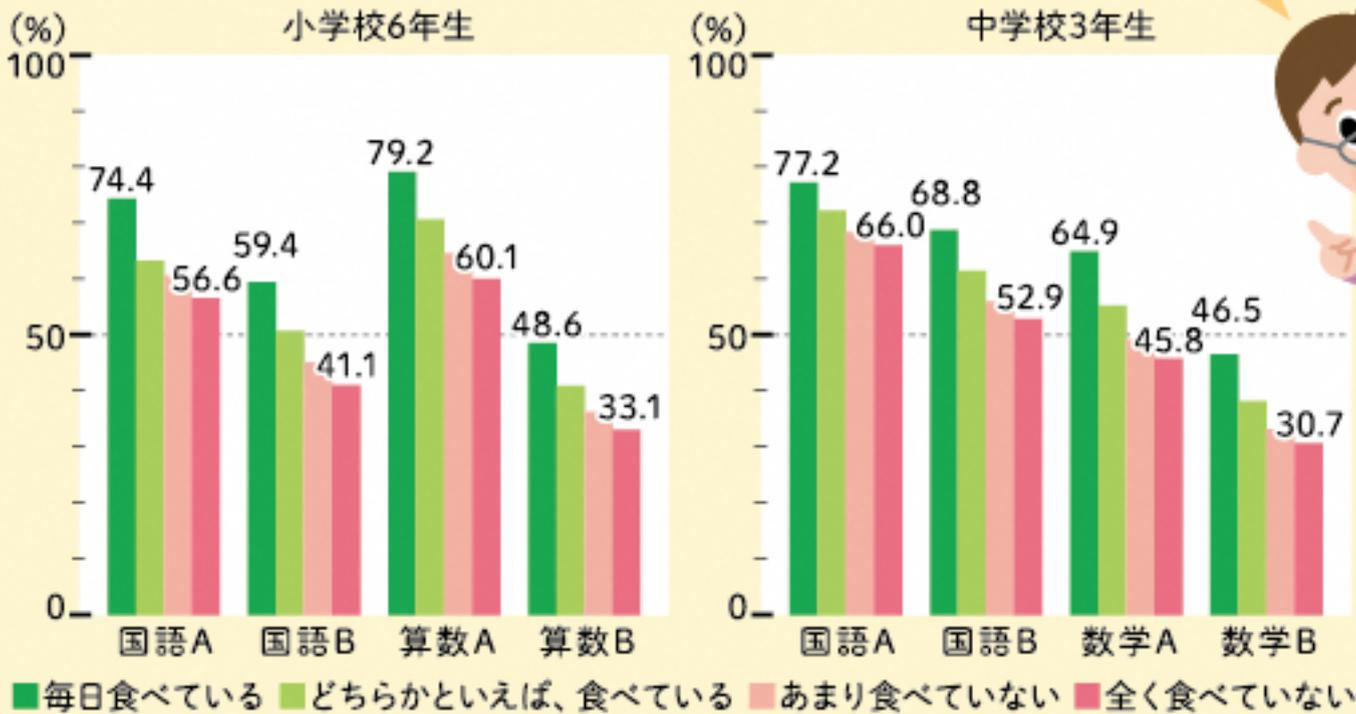
### < バランスのよい食事例 >



## 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!

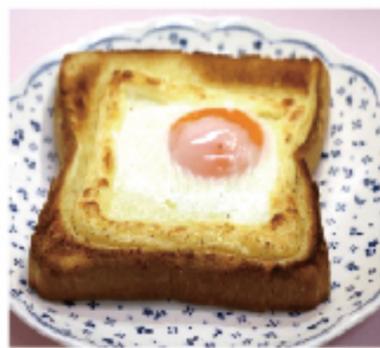
目指そう! ばっちり朝ごはん!

## 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。

