

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!

★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

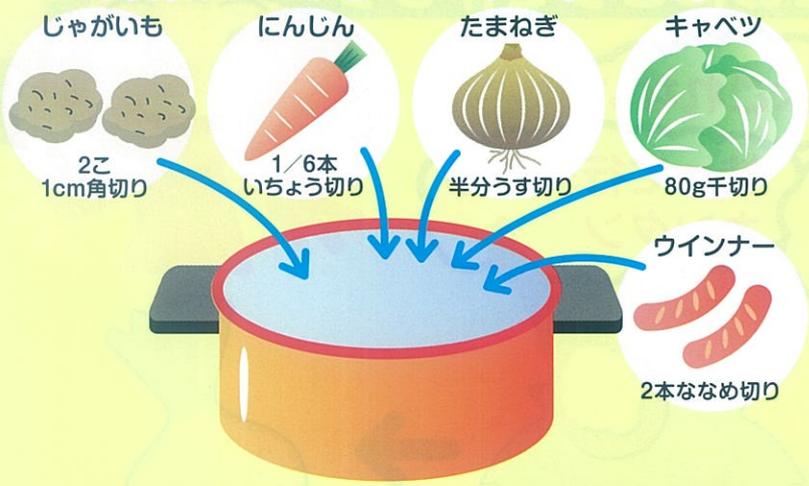
- のり ●とろろ
- ベーコン 焼いてね

作戦 3 「おにぎりといっしょに食べよう」



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)



- 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、ウィ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



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！

