

がっこう やす せいかつ
学校が休みで、生活のリズムがみだれやすくなっているかとおもいます。

しょくじ せいかつ ととの
食事のリズムから生活のリズムを整えましょう。

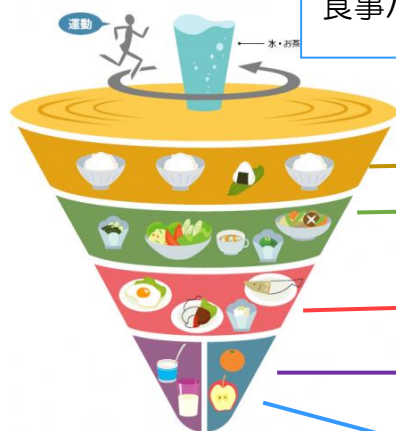
まずは、朝ごはん から いきいきした1日を ！

あさ
朝ごはんは

『ごはん、パンなどの主食 + たまご しゅさい やさい ふくさい
を基本形にして、まず、たべる習慣をつけましょう。

たべる習慣がついたら、
主食、副菜、主菜などをバランスよくとることを心がけましょう。

しょくじ
食事バランスガイド



しゅしょく
主食

…たんすいかぶつ
…炭水化物

ふくさい
副菜

…ビタミン・ミネラル・食物繊維

しゅさい
主菜

…たんぱく質

ぎゅうにゅう
牛乳

…カルシウム

にゅうせいひん
乳製品

くだもの
果物

…ビタミンC

「食事バランスガイド」は1日に「何」を食べればよいかをコマの形のイラストで示しています。

5つの料理のグループ（主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物）を
バランスよくとることを心がけましょう。

おすすめレシピ

てがる お手軽リゾット

ざいりょう(2人ぶん)

ごはん . . . ・ちやわん2はいぶん
たまねぎ . . . ・1/3コ
ミックスベジタブル . 50g
みず 300ml
こけいコンソメ . . . 1コ
トマトケチャップ . ・大さじ2
しお・こしょう . . . おこのみで
こなチーズ おこのみで

主食

副菜



つくりかた

- ① たまねぎは、みじんぎりにしておく。
- ② なべにみず・こけいコンソメをいれ、ふっとうしたら、たまねぎ・ミックスベジタブルをいれる。
- ③ もういちどふっとうしたら、ごはんをいれてにる。
- ④ トマトケチャップ、しお・こしょうで、あじつけし、こなチーズをかける。

ブロッコリーのチーズやき

ざいりょう(2人ぶん)

ブロッコリー . . . ・1/2コ
コーン 大さじ1
マヨネーズ 小さじ1
ピザようチーズ . . . 大さじ4

副菜

牛乳・
乳製品



つくりかた

- ① ブロッコリーをたべやすいおおきさにきりわけてゆでる。
- ② ブロッコリーとコーン、マヨネーズをいれてやさしくまぜる。
- ③ ^{たいねつざら}耐熱皿に②をいれ、チーズをちらし、オーブントースターでチーズがとけるまでやく。

おうちの人につかっていい、おさらをきいてね。