知っておきたい！朝食の大切さ

朝食と関係があること*

- 栄養バランスのよい食事
- 良好な生活リズム
- 心の健康
- 高い学力や良好な学習習慣

このようなメリットがあるため、朝食を食べよう!

*参考文献はこちらから



やまなし食育推進マスコット
ふじぺろりん

バランスのよい朝食とは*

主　食
エネルギー源となる
炭水化物の供給源
ごはん、パン、麺、パスタ
などの料理

主　菜
体をつくるたんぱく質の
供給源
肉、魚、卵、大豆・
大豆製品などの料理

副　菜
体の調子を整えるビタミン・
ミネラル・食物繊維の供給源
野菜、いも、豆類、きのこ、
海藻などの料理

主食・主菜・副菜をそろえた朝食を食べると・・・

◎栄養素の偏りを防ぐことができる
◎栄養素が互いに働き、体内で効率よく利用される

→ 計算や記憶力が高まることが期待できる

より充実した朝食にするために

朝食を食べていない場合

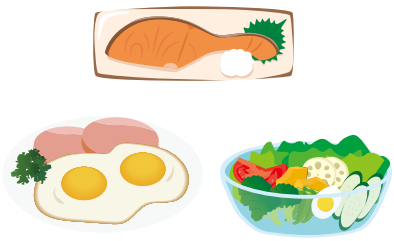
何か1品食べる



無理なく食べられるものから始めよう!

主食は食べている場合

あと1品プラスしてバランスを整える



手軽に取り入れられるものを選ぼう!

主食と主菜は食べている場合

あと1品プラスして理想の朝食に近づける



副菜を追加しよう!

常備食品の紹介

忙しい朝でも簡単に食べることができる食品を常備してみよう!

- パック・冷凍ご飯（主食）
- パン（主食）
- 冷凍めん（主食）
- 大豆製品（納豆、豆腐など）（主菜）
- 魚肉ソーセージ（主菜）
- 缶づめ（サバ、焼き鳥など）（主菜）
- 冷凍野菜（副菜）
- インスタント・レトルト野菜スープ（副菜）



山梨学院大学健康栄養学部×山梨県

山梨学院大学
健康栄養学部
4年生考案

おすすめ！朝食レシピ

レシピは
QRコードを
チェック！

サバ缶キーマカレー

アレンジ

主食 主菜 副菜



POINT
包丁いらず&
フライパンのみで
作ることができる！

サバ缶キーマカレートースト

主食 主菜 副菜



POINT
キーマカレーを
のせて焼くだけ！

しらすと鮭フレークのおにぎり

主食 主菜 副菜



POINT
好きな具材で
アレンジ可能

エッグツナマヨコーントースト

主食 主菜 副菜



POINT
電子レンジでも
トースターでも
調理可能！

厚揚げの明太マヨのせ

主食 主菜 副菜



POINT
上にのせる具材を
変えれば
アレンジ自在！

豚肉と野菜のうま塩和え

主食 主菜 副菜



POINT
電子レンジで
簡単調理！

ミネストローネ

主食 主菜 副菜



POINT
トマトジュースで
簡単調理！

えのきのベーコン巻き

主食 主菜 副菜



POINT
巻かずに
炒めてもOK！

山梨学院大学健康栄養学部×山梨県

FSC
www.fsc.org
ミックス
紙 | 責任ある森林
管理を支えています
FSC® C131518