

「うまい！楽しい！元気な大分」を目指して



えらぶ

つくる

たべる



力を身につけよう！

大分県では、第4期大分県食育推進計画を策定し、食育の取組を通じて、県民一人ひとりが『えらぶ・つくる・たべる』力を身につけていくことを目標としています。

えらぶ

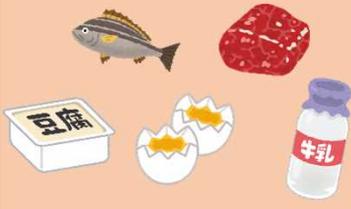
◎3色食品群

食品を 赤・黄・緑 の3色にわけて
バランスよく食べる方法です。



体をつくるもと

魚・肉・卵・大豆・
豆腐・納豆・牛乳・
ヨーグルトなど



たんぱく質

エネルギーのもと

ごはん・めん類・
パン・いも類・砂糖
油脂類など



炭水化物・脂質

体の調子を整えるもと

野菜・果物・
きのこ類



ビタミン・ミネラル

〈献立例〉

- ・主食：ごはん
- ・主菜：アジの塩焼き
- ・主菜：冷や奴
- ・副菜：ほうれん草のお浸し
- ・汁物：味噌汁



赤 ⇒ 魚、豆腐

黄 ⇒ ごはん

緑 ⇒ ほうれん草



主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を！



つくる

大分県の郷土料理



だんご汁



とりめし



石垣餅

全54品のレシピを紹介中！
ぜひ作ってみてね！



詳しくは
大分県HPサイト内

郷土料理



で検索！

たべる

毎日朝ごはんを食べよう！

～忙しい朝でも簡単！時短レシピ～

いただきます

ツナマヨトースト



材料

- 食パン（5～6枚切り） 1枚
- 千切りキャベツ 20g程度
- ツナ缶 大さじ1強（約25g）
- スイートコーン 大さじ1（約15g）
- マヨネーズ お好みで
- 付け合わせ ミニトマト 2個



3色食品群

赤 ⇒ ツナ

黄 ⇒ 食パン、コーン、マヨネーズ

緑 ⇒ キャベツ、ミニトマト

作り方

- ①食パンに千切りキャベツ、ツナ缶、スイートコーンの順にのせ、マヨネーズをかける。
- ②トースターで2～3分加熱してできあがり。
※焼き加減はお好みで調節してください。



まず、野菜、野菜
おおい

★余裕のある方は野菜をプラス一皿追加しましょう！

