



# 給食だより

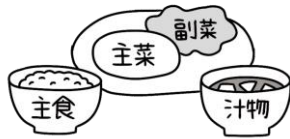
## もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しくなるかもしれません。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事づくりで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

### ★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。以下に献立づくりのポイントを記載します。

#### 1・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本



主食：ごはん、パン、麺など  
主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理  
副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理  
汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ  
その他：乳製品、果物

主食・主菜・汁の一体型おかず  
プラス「副菜」でOK！



主菜・副菜・汁の一体型おかず  
プラス「ごはん」でOK！



主菜・副菜の一体型料理  
プラス「ごはん」「汁」でOK！



#### 2・軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

|    | 月     | 火      | 水    | 木      | 金       | 土     | 日       |
|----|-------|--------|------|--------|---------|-------|---------|
|    |       |        |      |        |         |       |         |
| 和食 | 冷奴    | 照り焼き   | 煮魚   | 肉じゃが   | 卵焼き     | 酒蒸し   | 牛丼      |
| 洋食 | 豆腐バーグ | トマト煮   | ムニエル | ポークソテー | スコッチエッグ | サケフライ | カレーライス  |
| 中華 | 麻婆豆腐  | パンパnju | エビマヨ | 酢豚     | かに玉     | 海鮮鍋   | 肉入り野菜炒め |

#### 3・副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス



#### 4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

副菜や汁は、主菜を決めた後で、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

##### ・味の濃淡でおいしく食べる

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。



##### ・異なる調理法でおいしく食べる

主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法を覚えてみましょう。



##### ・彩りの良さで食欲アップ

赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

### ★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

#### 1・「手抜き」のコツ



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

#### 2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

### ★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える