

わんぱくだより 月号

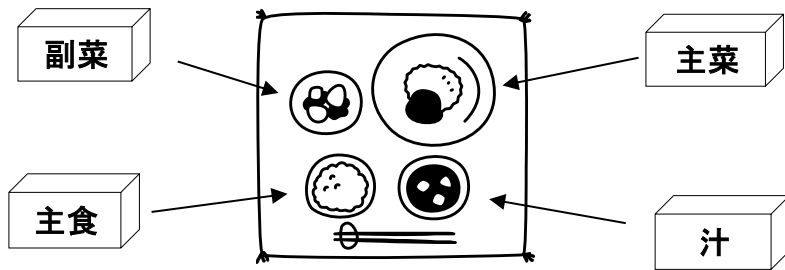
★献立作成はこの流れで！

「今日の献立、昨日と似てしまった！」、「夕ご飯、何にしよう？」、「なんだか、毎日同じようなものばかり。」などといったことはありませんか。献立を作成するポイントを押さえ、より楽しく食事づくりをしましょう。



1 献立とは

ご飯などの「主食」の他に汁物と主菜、副菜を組み合わせた「一汁二菜」を基本とした料理の組み合わせです。



2 主菜を考える

主菜とは、肉、魚、大豆製品、卵などたんぱく質源となる食品をメインに使用した大きなおかずです。たんぱく質は身体を作り、成長するには欠かせないので必要な栄養素です。

●主菜の食材を決めましょう

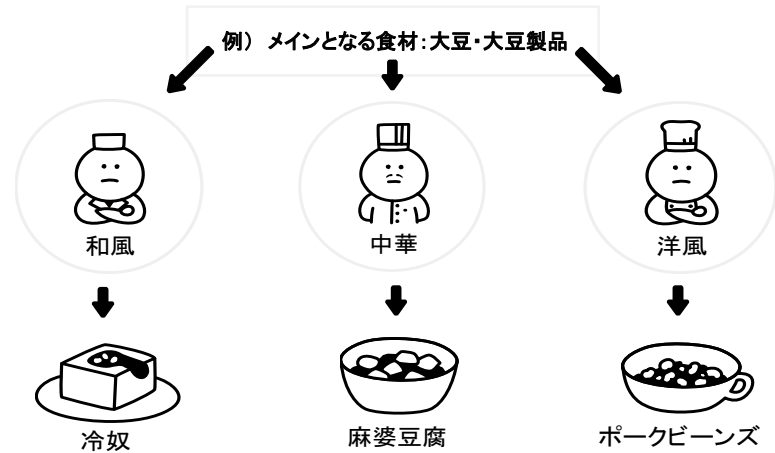
メイン食材を曜日で決めることにより、栄養的に偏ることなく、いろいろな食材を使用することができます。

メイン食材日程表

月	火	水	木
さかなの日	鶏肉の日	大豆製品の日	さかなの日
金	土	日	
卵の日	牛肉 / 豚肉の日	大豆製品の日	

●主菜の味付けを決めましょう

メインとなる食材にあわせて味付けを考えましょう。1つの食材からいろいろな料理を作ることで、子どもの食体験の幅が広がります。



3 副菜を考える

副菜とは野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、和え物、煮物、蒸し物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。

●旬の食材を積極的に使いましょう

様々な利点がある旬の食材を使って、無理なく家族みんなに喜ばれるおかずを作りましょう。



4 汁を考える

副菜と同様に、野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた料理です。咀嚼、嚥下機能が未発達な子どもにとっては、食事全体を食べやすくしてくれる料理です。

●主菜・副菜の使用食材を考慮して汁の種類や具を考えましょう

その日に使っていない食材を使用することで、不足する栄養を補完することができます。



日本の食文化である「だし」のうま味をプラス！
和食の基本である「一汁二菜」で健康的な食事を楽しみましょう。