

# わんぱくだより3

## 毎日の献立づくりのコツ

忙しい中で、献立を考えることは大変！でも、献立作成のコツを知れば献立作業が楽になります。そのうえ、子どもの成長に必要なエネルギーや栄養がバランス良く満たされ、健康で“おいしいごはん”を作れるようになりますよ。

### ★献立づくりの流れ

#### 1・事前の準備

今日の献立を考える時には、子どもの活動内容、季節、天気、気温などを考慮して思い浮かべます。



どんな料理にしようかな？



旬のサケが食べたいな～



あったかいものが良いかな～

#### 2・メイン料理(主菜)の食材を決めよう

メイン料理(主菜)は、魚、肉、卵、大豆・豆腐など、たんぱく質源となる食品を使用した大きなおかずです。たんぱく質は、身体を作り、成長するには欠かすことができない栄養素の供給源です。メイン料理を曜日で決めることで、栄養の偏りを防ぎます。

#### 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	

#### 3・メイン料理(主菜)の調理法・味つけを決めよう

	和食	洋食	中華
肉	しょうが焼き	ハンバーグ	肉団子
魚	塩焼き	フライ	炒め物
大豆・豆腐	湯豆腐	ポークビーンズ	マーボー豆腐
卵	卵焼き	スクランブルエッグ	かに玉あなかけ

#### 4・副菜を考えよう

副菜は、野菜やいも、海藻類やきのこを組み合わせた、汁、煮物、蒸し物、和え物、サラダなどのおかずです。副菜はきゅうりやレタスなどの生野菜に偏りがちですが、調理法を増やして、いろいろな食品を食べよう心がけましょう。

☑ おすすめは煮物、汁物  
野菜がたくさん摂れる



水分が多くて子どもに  
食べやすい



汁に流れ出た栄養を  
全部摂取できる



☑ 魅力いっぱい 旬の食材を積極的に

おいしい

値段が安い

栄養価が高い

季節を楽しめる



☑ 毎日食べたい緑黄色野菜



にんじん



ほうれんそう



かぼちや



こまつな



トマト



ピーマン

副菜は、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。特に栄養があるのは、にんじんやほうれんそう等の緑黄色野菜。毎日、積極的に食べるように心がけましょう。

#### ★忙しい時には！！

健康な食事の基本は、主食(ごはん)、主菜、副菜をそろえる事ですが、忙しい時には、主食と主菜を一皿に。また、主菜と副菜を一皿にまとめた料理でも栄養バランスは整います。

#### 主食と主菜を一皿にまとめる



納豆たまごかけご飯(主食+主菜)  
具だくさんの汁(副菜)、果物

#### 主菜と副菜を一皿にまとめる



ご飯(主食)  
八宝菜(主菜+副菜)、果物