

# わんぱくだより<sup>5</sup> 月号

## 子どものための「献立づくり」

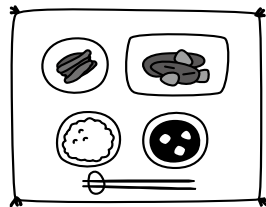
毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立づくりの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

### ★献立づくりのポイント

#### 1 1汁2菜を基本とする

ごはんを中心として、1汁2菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」 ごはん
- 「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」 肉や魚等(たんぱく質)
- 「副菜」 野菜等(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



#### 2 最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜に合った副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスがよくなります。

#### ステップ1 食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし！料理のレパートリーも増えて、食材の偏りを防ぐことができます。

月 さかなの日 	火 鶏肉の日 	水 大豆製品の日 	木 さかなの日 
----------------	---------------	-----------------	----------------

金 卵の日 	土 牛肉・豚肉の日 	日 大豆製品の日 
--------------	------------------	-----------------



メモを取りながら考えると  
どんどんレパートリーが増えます！

#### ステップ2 調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。また、生活習慣病の原因となる食塩や脂質のとり過ぎも防ぐことができます。



### 3 主菜に合わせて副菜を決める

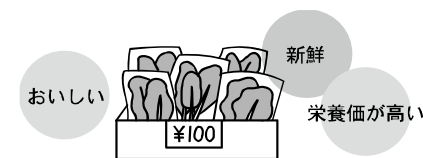
副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻などを組み合わせたおかずにししましょう。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。

#### ステップ1 食材を決める

栄養価の高い緑黄色野菜は毎日食べることが大切です。また、季節ごとに旬の野菜や芋などを組み合わせるのがよいでしょう。

切り口の色が濃い緑黄色野菜

季節ごとに店頭に並ぶ旬の野菜



#### ステップ2 調理法と味つけを決める

主菜とかぶらないように、副菜の調理法と味つけを決めます。

材料	魚のムニエル(主菜)	×	ツナサラダ(副菜)	→	魚	かぶり
	ハンバーグ(主菜)	×	ハムサラダ(副菜)	→	肉	かぶり
調理法	肉しょうが炒め(主菜)	×	野菜炒め(副菜)	→	炒め	かぶり
	魚の煮つけ(主菜)	×	野菜の煮物(副菜)	→	煮物	かぶり
味	エビマヨ(主菜)	×	ポテトサラダ(副菜)	→	マヨネーズ	かぶり

### 4 汁は「出汁」をベースに具を決める

出汁は、子どもにとって安心できる味です。水分も多く、食事全体を食べやすくすると共に、具の選択肢が多く、主菜・副菜で不足する栄養素を補うことができます。野菜や芋を中心として、たんぱく質源となる豆腐などを上手に組み合わせましょう。食材は、主菜・副菜とかぶらないようにすることで、栄養バランスがさらにアップします。

### 5 ごはんにも一工夫

ごはんを7分つき米や胚芽米に変えるだけで、栄養素を効率よくとることができます。

	鉄	カルシウム	ビタミンB1	ビタミンB2	食物繊維
精白米	0.8 mg	5 mg	0.08 mg	0.02 mg	0.5 g
7分つき米	1.3 mg	6 mg	0.24 mg	0.03 mg	0.9 g
胚芽米	0.9 mg	7 mg	0.23 mg	0.03 mg	1.3 g

### ★給食献立を参考にした献立づくり

給食は、子どもの成長、健康維持に必要なエネルギーと栄養素を満たすことができる料理を組み合わせた献立になっています。子どもの苦しい食材も食べやすく調理して提供しているので、是非、ご家庭での献立づくりの参考にしてください。

