



5月 給食だより

光徳保育園

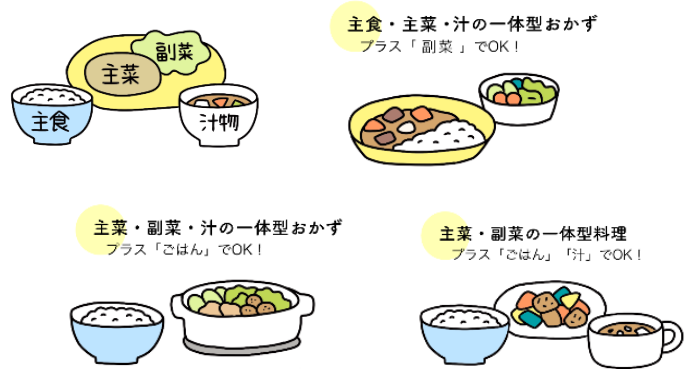
☆ 献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよ。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。

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紹介します。

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



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	豚じ焼き	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	パンパンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

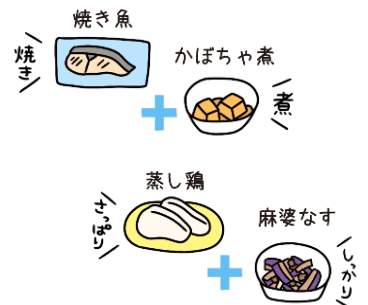
③副菜と汁の食材は季節・野菜の色・種類が大切



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：濃い味→副菜：あっさり
主菜：淡泊→副菜：しっかり味付け
- 調理法を変える…主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりする
- 彩りの良さで食欲アップ…赤・黄・緑など、食卓が華やかになるように彩りを意識する



献立づくりは毎日のことなので「手抜き」と「計画性」がポイントです。完璧を目指さず楽しんでご自身のペースで続けていきましょう