

早寝・早起き・朝ごはん

多治見市こども健康部保育幼稚園課 TEL23-5947



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。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

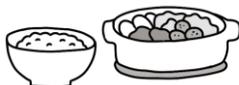


- 主食：ごはん、パン、麺など
- 主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
- 副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理
- 汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ
- その他：乳製品、果物

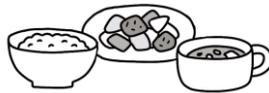
主食・主菜・汁の一体型おかず
プラス「副菜」でOK!



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。

ローテーションの一例	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

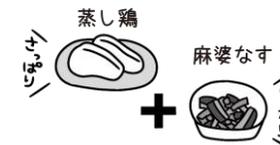


4. 「副菜・汁」は「主菜」に合わせる

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、調理法をかえてみましょう。



・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



2. 「計画性」のコツ



★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。

