

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、本当に大変ですよね。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

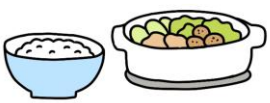


- 主食：ごはん、パン、麺など
主菜：肉、魚、卵、豆腐などを使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを使った料理
汁物：野菜や海藻などを使った汁、スープ
その他：乳製品、果物

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

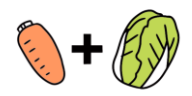
主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

| | 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



季節の食材



色の組み合わせ



きのこ・海藻をプラス

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。

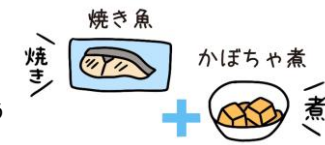
・味の濃淡でおいしく食べる

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



定番メニューを持つ



市販品を活用



調味料を工夫する

2・「計画性」のコツ



冷蔵庫の中身をチェック



週末に考えてまとめて買物



レシピサイトやアプリの利用

★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。



食への関心が高まり、食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える