食育だより

2025年 5月　　涌谷保育園

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

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。

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

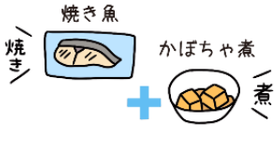
きのこ・海藻をプラス

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。

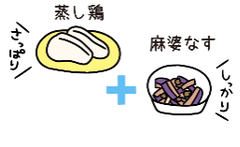
・味の濃淡でおいしく食べる

　主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡白なら、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、食べる意欲が向上する

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

★完全給食の日

麺の日：5/14（水）
お誕生会：5/23（金）
お誕生月のお子さんの保護者を対象に給食試食会を開催しています。
ぜひご参加ください！申込みは担任まで！【大人の配膳量：一食300円】

★毎月19日は涌谷町「食育の日」

☆4月の行事食の紹介☆

≪お誕生会≫

≪昼食≫　鮭のちらし寿司・鶏肉のカレー風味焼き
ブロッコリーのソテー・すまし汁・ミニゼリー
≪おやつ≫　麦茶・ヨーグルトパフェ

≪麺の日≫

≪昼食≫　塩ちゃんぽんうどん・磯辺さつまいも
麦茶・いちご
≪おやつ≫　牛乳・シュガーバタートースト