



## 夕食献立作成のポイント

子どものためにいろいろなものを食べさせたいと思っても、つつい献立が偏ってしまうことはありませんか。ポイントをおさえ、献立作成をより効率的に行いましょう。

### 1. 初めにメインを考える

まず、最初に主菜を考えます。次に、その主菜にあった副菜を考えます。



### 2. 主菜材料を1週間分考える

主菜は、肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を含む食品を主として使ったメインのおかずです。たんぱく質は、身体を作るもととなり、成長には欠かせません。

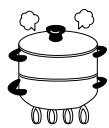
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
大豆製品	魚	卵	豚肉	大豆製品	魚	鶏肉

1週間分の使用材料を考えることで、偏りを少なくすることができます。

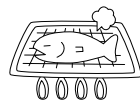
### 3. 主菜の調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくことにより、似たような料理ばかりということが避けられます。

特に油を良く使う炒め物や揚げ物ばかりの食事を摂っていると、エネルギーの過剰摂取となり、肥満の原因になりかねません。



蒸す



焼く



ゆでる



炒める



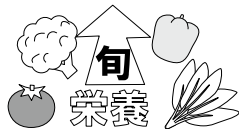
揚げる

電子レンジやオーブンを活用することで、ゆで物や焼き物が簡単にできます。

### 4. 主菜に合わせて副菜を決める

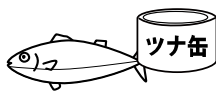
副菜は、野菜やイモ類、海藻類、きのこ類を組み合わせた、汁物、煮物、蒸し物、和え物、サラダなどのおかずです。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源となります。

① 良いところがたくさんある旬のものを使用しましょう



栄養価が高い

② 主菜と重ならないようにしましょう  
材料の重なり



魚のムニエル × ツナサラダ

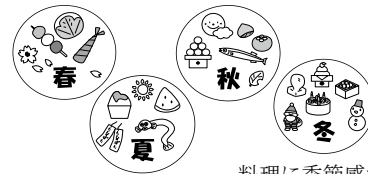


おいしい

調理法の重なり



煮魚 × 煮物



料理に季節感が出る

味の重なり



エビマヨ × マヨネーズ和え

### 5. メモを取りましょう

カレンダーや手帳に食べる予定のものや食べたものを簡単に書いておくことで、似たような料理を繰り返してしまうことを防ぎます。



## 簡単夕食メニュー ～たらほイル焼き～

<<材料>>(こども1人分)

たら	1切れ
塩	少々
たまねぎ	適量
ピーマン	適量
しいたけ	適量
バター	小さじ1
しょうゆ	少々

<<作り方>>

1. タラに塩をふる。
2. 野菜をせん切りにする。
3. アルミホイルに水分をふき取ったタラと野菜をおき、バターとしょうゆをかける。
4. ホイルを包んで、オーブンで焼く。