



食育だより 5月号

令和 7 年 4 月 30 日
社会福祉法人国立保育会
上井草保育園

新年度がスタートして早くも、1ヶ月が経ちました。少しずつ新しい環境に慣れ、子ども達の笑顔も増えたように感じられます。それと同時に朝夕の寒暖差や天候に体調が左右されやすく、4月の頑張りが疲れに出てくる時期でもあります。美味しいものを食べたり、外に出て太陽を浴びたりなどして、心と体の健康を大事にしていきましょう。

毎日の献立作りが楽になるヒント

毎日の献立を考えるには本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で楽になるかもしれません。献立作りのポイントをいくつかご紹介します。

① 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。

例)月曜日:豆腐(冷奴、豆腐ハンバーグ、麻婆豆腐)

火曜日:鶏肉(照焼き、トマト煮、バンバンジー)

水曜日:海鮮(ムニエル、煮魚、エビチリ) など

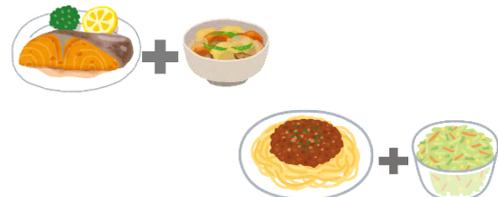


② 「汁物・副菜」は主菜に合わせる。

・主菜が濃い味なら副菜はあっさり、主菜が淡泊なら副菜はしっかりした味付けにするとバランスがよくなります。また、主菜が揚げ物なら副菜は茹でたり、和えたりし調理法を変えてみましょう。

例)蒸し鶏(さっぱり)+麻婆茄子(しっかり)

焼き魚(焼き)+かぼちゃ煮(煮もの)



③ 手抜きのコツ

・定番メニューをもつことや、市販品や調味料を活用することで献立の負担を減らすことができます。毎日の事なので完璧を目指さず自身のペースで続けていきましょう。

例)月曜日→丼もの、隔週→カレー など

5月のおすすめ献立「ひじきのごま味噌サラダ」

- | | | |
|-------|--------------|-----------------|
| ・キャベツ | ・米みそ 小さじ 1 | (1)調味料を合わせて煮立てる |
| ・ひじき | ・三温糖 小さじ 1/2 | (2)茹でた野菜と和える |
| ・人参など | ・酢、油 小さじ 1 | |
| | ・すりごま 小さじ 1 | |