

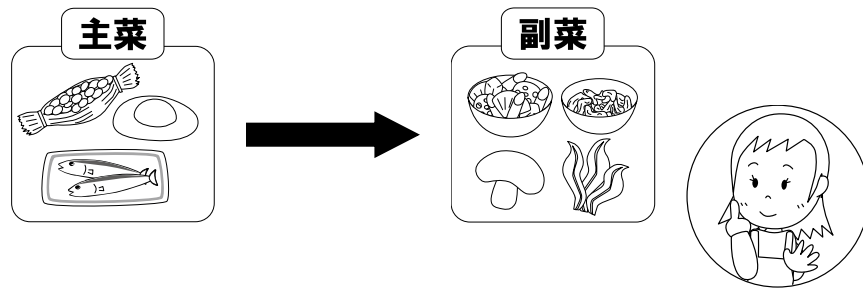
# 夕食献立作成のポイント

H25年12月 栄養士 鈴木七瀬

子どものために色々なものを食べさせたいと思っても、つい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。主食・主菜・副菜がそろった食事は、そろわない食事に比べて栄養バランスがよくなることがわかっています。



## 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。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。

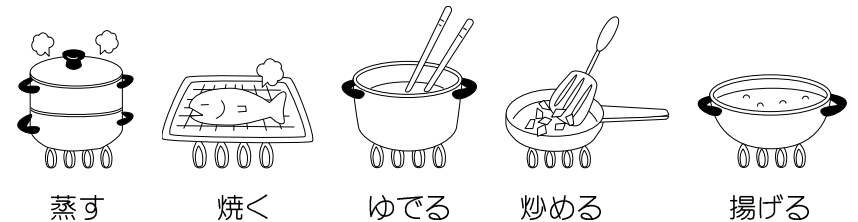
### (例)

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



## 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。ゆで物や焼き物は、電子レンジやオーブンを活用することでより簡単に調理することができます。



## 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。栄養価が高い旬のものを利用すると料理に季節感が出ます。また、副菜は主菜と重ならないようにしましょう。

### (例)

- ・ 材料の重なり→魚のムニエル × ツナサラダ
- ・ 調理法の重なり→煮魚 × 煮物
- ・ 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く事で、似たような料理を繰り返してしまうことを防ぎます。