

(*^-~*)日々の食事づくりのお悩み解決！献立作りのポイント紹介(*^-~*)

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですね。でも、ちょっとしたコツと工夫で献立作りが楽に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です。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！

1、食事は「主食+主菜+副菜」が基本



- 主食:ごはん、パン、麺類など
- 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

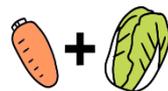
主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。また、食材が変わることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	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



- 7月は、お弁当の日はありません。
- 今月もとうもろこしの皮むき、ピーマンの種取のお手伝いを計画しています！
- 16日～18日は夏祭り連動メニューです。お楽しみに(*^-~*)



★★人気のメニューレシピ★★カレーチキン★★

鶏もも肉 1枚 にんにく 1かけ 片栗粉 小さじ2
砂糖・濃口しょうゆ 各小さじ2 カレー粉 小さじ1/2

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておきます。
- ②にんにくはすりおろし、ポリ袋に材料をすべて入れてもみ込んでおきます。
- ③180℃に温めたオーブンで15～20分程度焼きます。

