

# きゅうしょくだより 6月

雨の多い季節となりました。この時期は、じめじめとして湿気が多く、細菌が繁殖しやすくなります。暑さや疲れで体力も弱まり、少しの細菌にでも負けてしまい食中毒を起こすことも少なくありません。園でもより一層、衛生管理に気をつけていきたいと思いますので、ご家庭でも食中毒には十分注意して下さい。

## 子どものための「献立づくり」

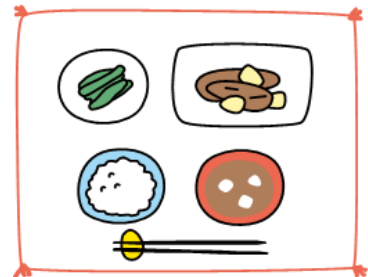
毎日の生活の中で、頭を悩ませる「献立づくり」。いつも栄養的に大丈夫か心配、子ども向けの献立はどんなもの？など、様々な悩みがあるようです。今回は、献立を考える際のポイントをお伝えします。献立作りの負担を減らして、毎日の食事を楽しみましょう。

### ★献立作りのポイント

#### 1.一汁二菜を基本とする

ごはんを中心として、一汁二菜の献立にすれば、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

- 「主食」 ごはん
- 「汁物」 主菜と副菜の栄養素を補う
- 「主菜」 肉や魚等（たんぱく質）
- 「副菜」 野菜等（ビタミン・ミネラル・食物繊維）



#### 2.最初に主菜を決める

献立は、はじめに子どもの成長に欠かすことのできないたんぱく質源となる主菜を決め、その次に、主菜にあった副菜を考えるのがベスト。計画的に考えることで、日々の買い物の負担が減るだけでなく、栄養バランスもよくなります。

##### ステップ1 食材を決める

たんぱく質源となる主菜は、曜日ごとにメインの食材を決めれば、迷う心配なし！料理のレパートリーも増えて、食材の偏りを防ぐことができます。

<p>月</p>  <p>さかなの日</p>	<p>火</p>  <p>鶏肉の日</p>	<p>水</p>  <p>大豆製品の日</p>	<p>木</p>  <p>さかなの日</p>
<p>金</p>  <p>卵の日</p>	<p>土</p>  <p>牛肉 / 豚肉の日</p>	<p>日</p>  <p>大豆製品の日</p>	



メモを取りながら考えるとどんどんレパートリーが増えます！

##### ステップ2 調理法を決める

調理法をあらかじめ決めておくと、似たような料理ばかりということが避けられます。また、生活習慣病の原因となる食塩や脂質のとり過ぎも防ぐことができます。



#### 3.主菜に合わせて副菜を決める

副菜は、野菜や芋、きのこ、海藻を組み合わせたおかずにししましょう。身体の調子を整えるビタミン。ミネラル、食物繊維の供給源になります。いろいろな食材を食べることで、健康を維持することができます。