# 給　食　だ　よ　り

令和7年5月1日
保育課給食管理グループ

## もう悩まない！毎日の献立づくりが楽になるヒント

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよね。でも、ちょっとしたコツと工夫で、献立づくりが楽しく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。
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。

### ★献立づくりのポイント

成長期にある子どもは、心身の発育と健康維持のために、必要な栄養素を過不足なく摂取する必要があります。献立づくりのポイントを紹介します。

**1・食事は「主食＋主菜＋副菜」が基本**

主食 ：ごはん、パン、麺など
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、食材を変えることで、難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

（例

| | 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 | バンバンジー | 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

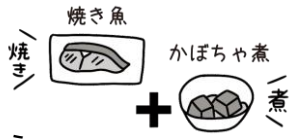
きのこ・海藻をプラス

**4・「副菜・汁」は「主菜」に合わせる**

副菜や汁は、主菜を決めた後に、調和を考えて決めると献立全体のバランスがよくなり、満足感がアップします。

**・味の濃淡でおいしく食べる**
主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡白なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスがよくなります。

**・異なる調理法でおいしく食べる**
主菜が揚げ物なら、副菜は茹でたり和えたりするなど、調理法をかえてみましょう。




**・彩りの良さで食欲アップ**
赤・黄・緑等、食卓が華やかになるように、彩りを意識しましょう。

### ★無理をせず楽しみましょう

献立づくりを「苦痛」に思わないためには、「手抜き」と「計画性」がポイント。献立づくりは、毎日のことなので、完璧を目指さず、「楽しむ」ことを忘れずに、ご自身のペースで続けていきましょう。

**1・「手抜き」のコツ**

定番メニューを持つ

市販品を活用

調味料を工夫する

**2・「計画性」のコツ**

冷蔵庫の中身をチェック

週末に考えてまとめて買物

レシピサイトやアプリの利用

### ★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは、献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。

食への関心が高まり、食べる意欲が向上

自分の意見が反映されることで満足感アップ

家族のコミュニケーションが増える

（株）アドム　わんぱくだよりより

# ５月の献立のポイント

SDGs未来都市としま
豊島区 TOSHIMA CITY
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

**★アスパラ入りサラダ（8・22日）**
グリーンアスパラガスは、5月が旬の野菜です。
カロテンやビタミンC、E、B群が豊富であり、疲労回復に効果がある
アスパラギン酸というアミノ酸を含んでいます。

**★青梗菜と玉ねぎの味噌汁（13・27日）**
青梗菜は、5月が旬の野菜です。旬の野菜や果物は、
栄養価が高いうえに、比較的価格が安く、おいしいです。

**★鮭のくわ焼き（13・27日）**
「くわ焼き」とは、肉や野菜をしょうゆや砂糖等で味付けし、
鉄板（またはフライパン）で焼く料理です。農業の合間に
野鳥をとって、くわの上で焼いて食べたのが始まりといわれています。

**★きな粉蒸しパン（19日）**
きな粉の香ばしい香りとやさしい甘さの蒸しパンです。
きな粉の原料である大豆は、ビタミンC以外の栄養素を
バランスよく含んでいる食品です。

## ～端午の節句～

5月5日は、「こどもの日」です。端午の節句でもあり、子どもの健康や成長を願う日です。
こどもの日に食べるものは、地域によってさまざまですが、次のようなものがあります。

★かしわ餅 … お餅の中にあんこを入れて、柏の葉で包んだ和菓子です。
柏の葉は、新芽が立派に育つまで古い葉が落ちないことから、
「子孫繁栄」「親の健康」などの意味が込められています。

★ちまき … ちまきの笹や竹の葉が邪気を払うとされ、子どもの健康や成長を
願って食べられています。
ちまきの中身は地域によってそれぞれ異なります。

★ブリ … ブリは成長過程で呼び方が変化する「出世魚」として知られています。
出世を願う意味を込めて、食べられています。

食べるものや意味は諸説ありますが、昔から言い伝えられている意味を思いながら、
お子さんの健康や成長を願って、食べてみるのもいいですね。

# ♪かんたんクッキング

## 鮭のくわ焼き

**【材料】大人2人分＋幼児2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | 鮭（切り身） | 3切 |
| 調味液 | おろし生姜 | 小さじ1 |
| 調味液 | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| 調味液 | 酒 | 小さじ1 |
| 調味液 | しょうゆ | 大さじ2/3 |

**【作り方】**
①調味液を合わせておく。
②合わせた調味液に鮭を15分ほど漬け込む。
③フライパン又は、魚焼きグリルで両面を焼く。
※余った漬けだれは捨てずに、焼きあがる直前に鮭に塗ると、
味が染みるのでおすすめです。

## きな粉蒸しパン

**【材料】大人2人分＋幼児2人分**

| | |
|---|---|
| ホットケーキミックス | 1カップ（100g） |
| きな粉 | 大さじ3と1/2 |
| 砂糖 | 大さじ3 |
| 脱脂粉乳 | 大さじ2 |
| 牛乳 | 1/2カップ（100g） |
| サラダ油 | 小さじ2 |



**【作り方】**
①ボウルにホットケーキミックス、きな粉、砂糖、脱脂粉乳を入れ、
牛乳（半量）、サラダ油を入れて混ぜ合わせる。
②残りの牛乳を加えて生地の固さを調整する。
③紙カップ等に生地を流し入れ、蒸し上げる。
＜目安＞ 15分

豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html