



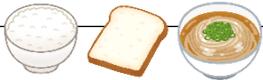
3月を迎え、厳しい寒さが少しずつ和らぎ、いよいよ進級の季節になりました。子どもたちはこの一年間、大好きなもの、苦手なものをバランスよく食べ、丈夫なからだづくりをしてきました。ご家庭でも食事のバランスを考えていただけるよう、献立作成のポイントをお伝えします。

★献立作成の5つのポイント★

①献立を考える順番を決める

主食を決め、主菜、副菜の順に考えると献立が決めやすいです。

主食 米やパン、めん類などの穀類を主材料とする料理。炭水化物の供給源。



主菜 魚や肉、卵、大豆製品などを使った料理。たんぱく質の供給源。



副菜 野菜やいも、海藻、きのこを使った料理。ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源。



②主菜の材料は1週間単位で考える

★1週間の主菜の材料を決めてしまえば、献立を考えやすくなります。

★食材は、肉だけでなく魚や卵、豆製品を取り入れて、さらにバランスのよい食生活を目指しましょう。

③主菜の調理法を決める

調理法には、「炒める」「茹でる」「蒸す」「煮る」「揚げる」等があります。「炒める」「揚げる」調理法ばかりでは、油の摂取量が増えてしまうので、調理法の偏りがないように気を付けましょう。

⑤副菜は主菜に合わせて決める

主菜と副菜の材料・調理法などが重ならないようにしましょう。

- ・材料の重なりはないか？
(例)肉じゃがとポテトサラダ
- ・味付けが同じでないか？
(例)酢豚と酢の物

④副菜の材料は常備しておく

主食を決め、主菜、副菜の順に考えると献立が決めやすいです。

★公立保育所の人気メニュー★

マーマー豆腐

＜材料(約4人分)＞

- ・木綿豆腐…1丁
- ・豚ひき肉…150g
- ・たまねぎ…1/2個
- ・干しいたけ…6g
- ・にら…1/4束
- ・にんにく…少々
- ・しょうが…少々
- ・サラダ油…大さじ1/2
- ・味噌…大さじ1・1/2
- ・しょうゆ…大さじ2
- ・砂糖…小さじ4
- ・酒…小さじ1
- ・みりん…小さじ1
- ・片栗粉…大さじ1

＜作り方＞

- 干しいたけは戻し、みじん切り。たまねぎ、にんにく、しょうがもみじん切り、豆腐は湯通しして食べやすい大きさに切る。
- 鍋にサラダ油をひき、にんにく、しょうがを炒め、香りが出たら豚ひき肉を火が通るまで炒めたのち、たまねぎ、しいたけ、にらを炒める。
- Aの調味料を合わせておき、②に入れ、とろみが出るまで炒め、最後に豆腐を混ぜ合わせる。

ひと口メモ

・保育所でも子ども達がよく食べるメニューです。ご家庭でも試してみたいかがでしょうか。

★行事：ひなまつり★



毎年3月3日に女の子の健やかな成長と健康を願う行事です。『桃の節句』とも呼ばれ、ひな人形や、桃や桜の花、ひし餅などを飾ったり、ちらし寿司やはまぐり料理、ひなあられなどの行事食を楽しむ節句祭りのひとつです。

保育所でも3月3日の給食にちらし寿司や桜餅、ひなあられなどの行事食の提供があります。

★旬の食材：にら★

硫化アリルがビタミンB1の効果を高めます。



βカロテン、ビタミンC・Eといった抗酸化作用のある栄養素も豊富です。

*にらに含まれる硫化アリル(アリシン)は豚肉等に豊富なビタミンB1の効果を高めるため、疲労回復に有効です。また脂肪を燃焼させ、コレステロール値を下げる働きもあります。