

# 食育だより 6月

食べる力・生きる力を育もう

あめあめふれふれ...♪ みんなが傘をさすと、黄色や赤色、青色、大きいのも小さいの  
など、色とりどりのお花が咲いているようです。

梅雨時期は、温度と湿度が高いため、細菌やカビなどが活発になります。一人ひとりが  
衛生面に気をつけて、食中毒から身を守りましょう。



亀山市 健康福祉部

## ●●●●● 子どものための「献立づくり」 ●●●●●

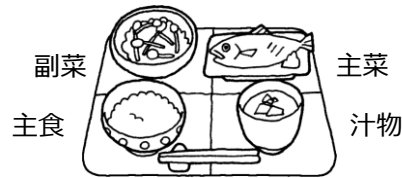
忙しい中で、献立を考えることは大変な負担です。料理がワンパターンになったり、食材が偏ったり、  
栄養面が不安だったり、色々なことに頭を悩ませますね。

効率的に献立づくりをすることで、少しでも負担を減らし、毎日の食事を楽しみましょう。

### ● 献立づくりのポイント

主食（ご飯）を中心に、主菜、副菜がそろった献立にすると、栄養バランスが整いやすくなります。

- 主食：ご飯（または麺、パン）など
- 主菜：魚、肉、卵、大豆・大豆製品など
- 副菜：野菜、きのこ、海藻、芋など
- 汁物：主菜と副菜を補う

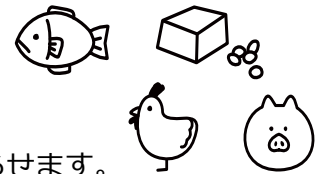


### ● 主菜のポイント

たんぱく質源となるメインの食材を決めます。

魚、肉、卵、大豆・大豆製品などを日替わりで使用します。

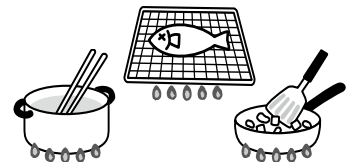
使用する順番や曜日をあらかじめ決めておくと偏りを防ぎ、迷いも減らせます。



調理法と味付けを決めます。

蒸す、茹でる、焼く、煮る、炒める、揚げるなど調理法を決めます。

調理法に合わせ、味付けを決めます。



### ● 副菜（汁物）のポイント

ビタミンやミネラル、食物繊維などの供給源となる食材を決めます。

季節に合わせて、旬の食材（根菜類、緑黄色野菜、きのこ、海藻、芋など）を組み合わせます。

主菜と異なる調理法と味付けを決めます。

調理法や味付けを変えて、料理の幅を広げます。



### ● 今月の給食から レシピのご紹介 ●

【材料】子ども4人分

- |       |      |        |       |
|-------|------|--------|-------|
| 魚（切身） | 4切   | ケチャップ  | 大さじ1強 |
| 塩・酒   | 少々   | マヨネーズ  | 大さじ1弱 |
| 玉葱    | 1/2個 | スキムミルク | 大さじ1強 |
| 人参    | 1/3本 | アルミホイル | 4枚    |
- ※さわら、さけ、しいらなどお好みで選んでください。

### 魚のオーロラ蒸し

【作り方】

1. 魚に塩、酒を振りかける。
2. 野菜は、せん切りにする。
3. 調味料とスキムミルクを混ぜる。
4. 水気を拭き取った1と2、3をホイルで包む。
5. 強火で10～15分程度蒸す。