食育だより

楽しく食べよう
「いただきます」

太陽をいっぱい浴びて育った夏の野菜は、発汗によって失われがちなビタミンなどの栄養素をたくさん含んでいます。また、体を内から冷やしてくれるとも言われていますので、積極的にとりたいですね。

家族で規則正しい生活を心がけて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

亀山市　子ども未来部

8月

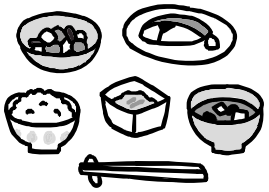
「献立づくり」が楽になるヒント

子どもは成長期で、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が、毎日の献立を考えるのは一苦労です。食事は、家族の大切な時間ですので、ちょっとした工夫で献立づくりの負担を減らし、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。

◆ 基本は「主食+主菜+副菜」

主食（ごはん、パン、麺など）
主菜（魚、肉、卵、豆腐など）
副菜（野菜、きのこ、海藻など）

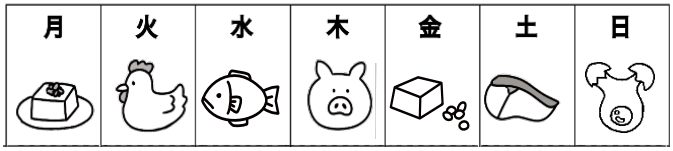
主食 → 主菜 → 副菜
の順に
決めていきましょう！



◆ 主菜のローテーション

たんぱく質源となるメインの食材を決めます。

曜日や順番をあらかじめ決めておくと、迷わず、偏りも防げます。



調理法と味付けを決めます。（蒸・茹・焼・煮・揚など ＋ 調理法に合わせた味付け）

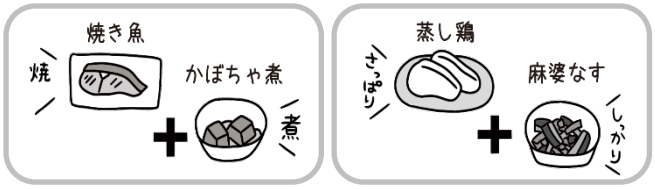
◆ 副菜（汁物）は主菜に合わせて

主菜を決めた後で、調和を考えて副菜を決めると全体のバランスが良くなります。

季節に合わせ、旬の野菜類など、なるべく多くの種類を使用し、彩りを豊かにします。

調理法は、主菜とは異なるものにします。

味付けは、主菜と濃淡をつけます。



◆ 無理はせず

惣菜やカット野菜、冷凍品や市販の合わせ調味料を活用するなど生活に合わせて、手軽で便利なものも取り入れましょう。

◆ 今月の給食から　レシピのご紹介 ◆

胡瓜の土佐和え

【 材料 】子ども４人分

胡瓜	1～1.5 本	しょうゆ	小さじ 1/2
かつお節	小さじ 2	みりん	少々

※他にも、ごま、ゆかり、塩昆布、梅干し、しらす干しなど、お好みで選んでください。

【 作り方 】

1．胡瓜は輪切りにする。
　さっと茹でて冷まし、水気をよく絞る。
2．かつお節は弱火で乾煎りする。
3．１、２を合わせ、調味料を加えて和える。