

まかせてね 今日の献立

家族はどんなごはんが食べたいかな？ この本の最初にある献立シートを使って、一食分の食事を考えてみよう。考えるヒントも参考にしてね。

1 テーマをきめよう

どんなときに、どんな料理をしたいかを考えて、献立のテーマを書いてみよう。

2 献立を順番に考えよう

- ①ごはんやパンやめんなどの主食をきめる。
- ②メインのおかずである主菜をきめる。
- ③それに合わせて、野菜やきのこなどを使った副菜と汁物をきめる。デザートをつけてもいいよ。

3 栄養バランスを確かめよう

料理で使う材料を書きだす。○の中に色をぬり、3つのグループの食品がそろっているか確かめよう。

4 絵をかくてみよう

完成した食事を絵に書いて楽しく食事ができるように、盛りつけやいろどりを考えてみよう。工夫したところはどこか、どんな気持ちを込めて考えたか、食べてくれる人にメッセージを書いてね。

考えるヒント

- いろいろ
- 味のバランス
- 食べる人の好み
- 費用
- 旬の食材
- 地元でつくられた食材
- おうちにある食材

献立を考えよう

1 テーマをきめよう
タイムスリップごはん～江戸時代～

2 献立を順番に考えよう

主食 白米	主菜 鯛の塩焼き	副菜 煮もの おつけもの	汁物・デザート 味噌汁
----------	-------------	--------------------	----------------

3 栄養バランスを確かめよう

主食 ○ 白米 ○ ○	主菜 ● 鯛 ○ ○ ○	副菜 ● ねぎ ● 大根 ● じゃがいも ● きゅうり ○	汁物・デザート ● ほうれんそう ● にんじん ● じゃがいも ○ ○
----------------------	--------------------------	--	--

4 絵をかくてみよう

おもてなしポイント
江戸の食事をイメージした、鯛の塩焼きと煮ものを合わせた日本料理の基本スタイルで、ヘルシー。

献立を考えよう

1 テーマをきめよう
さらさら野菜も食べられよう！ 夏野菜カレー

2 献立を順番に考えよう

主食 夏野菜カレー	副菜 カラフルサラダ	汁物・デザート スイカ 牛乳
--------------	---------------	----------------------

3 栄養バランスを確かめよう

主食 ○ ごはん ○ ○ ○	主菜 ● カレー粉 ● かぼちゃ ● パプリカ ● ナス ● ピーマン	副菜 ● レタス ● コーン ● きゅうり ● トマト ● ドレッシング	汁物・デザート ● スイカ ● 牛乳 ○ (飲み物) ○
----------------------------	--	---	--

4 絵をかくてみよう

カレーは人気のメニューだね

おもてなしポイント
カレーは人気のメニューだね。夏野菜をたっぷり入れて、ヘルシーなカレーにしよう。

献立を考えよう

1 テーマをきめよう
中華料理を食べよう

2 献立を順番に考えよう

主食 めん かけ チャーハン	主菜 中華サラダ	汁物・デザート スープ・マヨネーズ デザート
----------------------	-------------	------------------------------

3 栄養バランスを確かめよう

主食 ● お米 ● かん ○ ○	主菜 ● 鶏肉 ● 豚肉 ● 牛肉 ● 魚 ○	副菜 ● きゅうり ● トマト ● 人参 ● 豆苗 ● しょうが ○	汁物・デザート ● スープ ● マヨネーズ ○ デザート ○
------------------------------	--	--	--

4 絵をかくてみよう

手間がかかった料理もいいね

おもてなしポイント
中華料理は手間がかかるけど、家族みんなで楽しむのが楽しい。

献立を考えよう

1 テーマをきめよう
びっくりごはん、ハンバーガーからトロリチーズ

2 献立を順番に考えよう

主食 麦ごはん	主菜 チーズハンバーガー	副菜 カラフルサラダ	汁物・デザート ういろう ゼリー
------------	-----------------	---------------	------------------------

3 栄養バランスを確かめよう

主食 ○ 麦ごはん ○ ○ ○	主菜 ● チーズ ● 豚肉 ● ひき肉 ● じゃがいも ● デミグラスソース	副菜 ● トマト ● 人参 ● パプリカ ● レタス	汁物・デザート ● ゼラチン ● ういろう ● ゼリー ○
-----------------------------	---	--	---

4 絵をかくてみよう

カラフルで栄養もたっぷり！

おもてなしポイント
ハンバーガーは子どもに人気のメニューだね。野菜をたっぷり入れて、ヘルシーなハンバーガーにしよう。

献立を考えよう

1 テーマをきめよう
夏にぴったりの季節のごはん(涼い感じさせるメニュー) 和食

2 献立を順番に考えよう

主食 ごはん	主菜 鶏肉の照り焼き	副菜 体の調子を整える とろろサラダ ブロッコリー	汁物・デザート みそ汁 デザート
-----------	---------------	------------------------------------	------------------------

3 栄養バランスを確かめよう

主食 ● 米 ○ ○ ○	主菜 ● 鶏肉 ● 豚肉 ● 牛肉 ● 魚 ○	副菜 ● トマト ● きゅうり ● わかめ ● 玉ねぎ ● ブロッコリー	汁物・デザート ● みそ汁 ● 味噌 ● 豆腐 ○
--------------------------	--	---	---------------------------------------

4 絵をかくてみよう

おもてなしポイント
夏は元気がよく、食事を摂るの楽しい。お友達と家族で楽しむのが楽しい。

5,6年生のお友達が考えた献立だよ。参考にしてみよう。



おもてなしポイント
おもてなしポイント

おもてなしポイント
おもてなしポイント

おもてなしポイント
おもてなしポイント

おもてなしポイント
おもてなしポイント

おもてなしポイント
おもてなしポイント

おもてなしポイント
おもてなしポイント

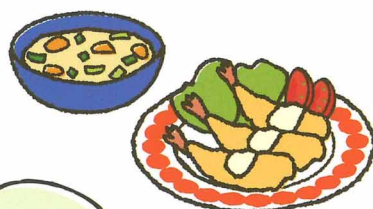


夕食の役割

1日の終わりに食べる夕食は、翌日のための栄養チャージ。家族とゆっくり過ごす時間も大切にしたいね。心とからだをリラックスさせよう。

今日はどんな夕食が食べたい？

好きなものをゆっくり食べてのんびりしたいね。



から揚げがいいな。サラダも食べるよ



みんなでワイワイ食べるとおいしいな



特別な日にはお寿司を食べに行きたいな



ハンバーグとパンとスープ、デザートもつけた洋食メニュー



やっぱりカレーがいちばん好き



明日試合だから、焼肉でパワーをつけたいな



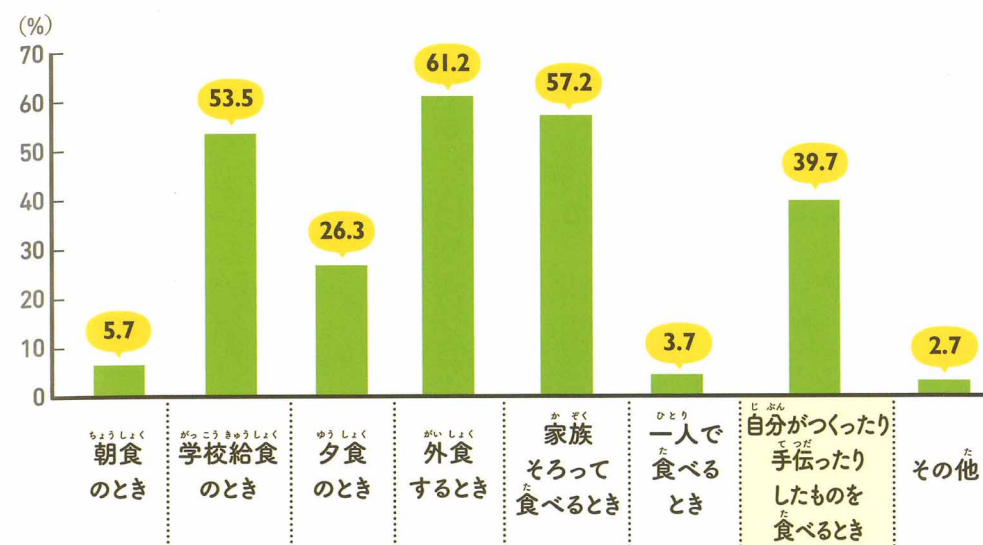
焼き立ての餃子でごはんがすすむね

黄・赤・緑3色の栄養素がバランスよくとれるように、いろいろな食材を食べることが大切だよ。夕食も「主食」「主菜・副菜」「汁物」を組み合わせた献立にしたいね。食べたい料理にプラスするとよいものを考えてみよう。

食事をもっと楽しもう

おいしいもの、好きなものを食べるのは楽しい。毎日の食事を、さらに楽しくすることもできるよ。小学生に聞いたアンケートの結果を見てみよう。

食事を楽しいと感じるのはどんなとき？（3つまで）



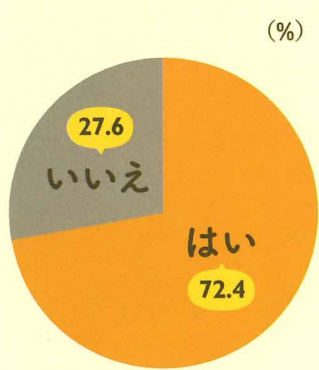
外食をふくめて、家族と一緒に食事を楽しいと感じる人が多いね。食事をしながらいろいろ話すと、気持ちが通じて、家族のつながりが深まっていくよ。

料理をつくったり、手伝ったりすると、食事がもっと楽しくなるんだね。この本を見て、料理のレパートリーを増やしていこう。

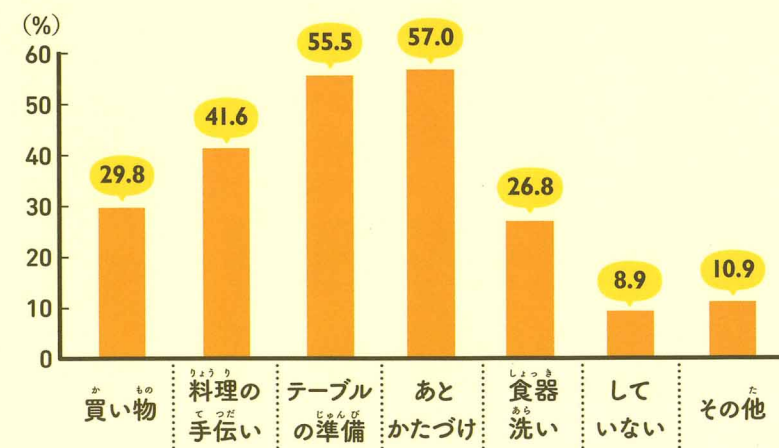


ここに注目！

自分だけで料理をつくらることができる？



家で食事の手伝いをする？（あてはまるものすべて）



※平成22年度児童生徒の食生活実態調査(独立行政法人 日本スポーツ振興センター)より

かんたん棒餃子の中華定食



栄養バランスをチェック!

- 黄 おもにエネルギーのもとになる食品
- 赤 おもにからだをつくるもとになる食品
- 緑 おもにからだの調子を整えるもとになる食品

- 赤 とりひき肉
- 緑 ニラ
- 黄 ワンタンの皮



- 緑 きゅうり
- 赤 しおこんぶ



- 黄 ごはん



- 赤 ハム
- 緑 レタス
- 緑 もやし

手順をチェック!

START!



15分でクッキング

FINISH!



スタート!



肉ダネをつくる



器に材料を入れる



たたききゅうりを
つくる



皮につつんで
フライパンで焼く



レンジにかける



塩昆布をのせ、
しょうゆをかける



お皿に盛りつける

できあがり!