



はじめに

「今日はなにを食べようか？」と考えたとき、みなさんはどんな料理を思い浮かべるでしょう？人が健康に生活していく上で、食事はとても大切な役割を果たしています。からだに必要な栄養素を取り入れるのはもちろん、おいしい料理を食べる喜びや、みんなでテーブルを囲む食事の楽しさは、心を豊かにします。

栄養や味のバランスの整った食べ物の組み合わせを「献立」といいます。

この本では「昼食で楽しく」をテーマに、栄養素のはたらきや昼食の役割など基本知識のほか、短い時間で簡単につくれる昼食の献立とレシピを紹介しています。

いろいろや食べる人の好みなども確かめながら、一食分の献立を考えてみましょう。かわいく仕上げるコツやエコクッキングのポイントにも注目してください。

本書の最初に、献立をたてる手順がよくわかる「献立シート」をつけました。どんな料理をどんな食材でつくるか、栄養バランスは整っているか、書きながらチェックできます。

献立が完成したら、家族といっしょに食事づくりにもチャレンジしてみましょう。

先生方・保護者の方へ

献立を考える人は子どもたちの周りにはたくさんいます。第一は家庭であり、次は学校で給食の献立を考える栄養士、また、地域の活動にも食で関わる場面があります。子どもたちから見ると、大人は献立を考えてくれる人。

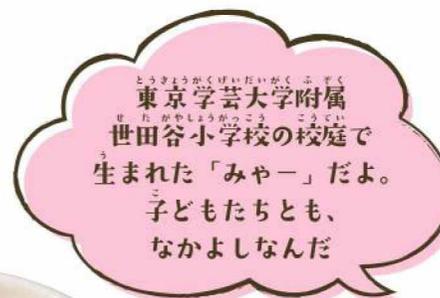
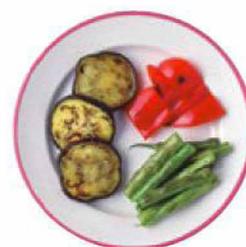
では、子どもたちはいつ献立を考える機会を得るのでしょうか。きっと「ごはん何食べたい？」という大人と子どものつながりも大切なのだと思います。

献立は「栄養が揃っていて体によいもの」だと子どもたちは小学校で学習していきます。当たり前前に口に運んでいる食べ物が「主食」「おかず」に分かれることを知り、体が必要な栄養素を摂り入れている事実と出合っていきます。様々な相関したものが献立なのです。

子どもたちはまだ食べることに對して受け身の状態ですが、「自分で出来る力」「～しよう！」という意欲を持ってほしいと思います。今は環境が整ってなくても、知識や過去の体験によって、大人になったときに思い出して行動するきっかけとなるでしょう。それには、食の楽しいエピソードが大切です。1番は「おいしかった」という記憶。どこかのタイミングで思い出してほしいと願っています。

本書によって、食べることを大切に思い、「作ってみたいな」という意欲が高まったらうれしいです。

今 里衣 [東京学芸大学附属世田谷小学校栄養教諭]



もくじ

知っておきたい 献立の基本	4
まかせてね 今日の献立	6
昼食の役割	8
おやつ	10
潜入！給食ができるまで	12
めざせ！エコクッキング	14
クッキング はじめの一歩	16
まかせてね 今日の昼食① 日本の味 ちらし寿司でおもてなし	18
まかせてね 今日の昼食② いろいろ野菜のミートソースパスタ	22
まかせてね 今日の昼食③ みんなでつくるサンドイッチパーティー	26
まかせてね アレンジレシピ デザートいろいろ	30



知って
おきたい

献立の基本

食べ物には、成長にかかせない栄養素が含まれているんだ。からだに必要な栄養素をどのように組み合わせるかを考えるのが、献立の基本だよ。

食品に含まれる栄養素とそのはたらき

食品は体内でのおもなはたらきによって3つのグループに分けられるよ。

黄

おもにエネルギーのもとになる食品

炭水化物

米・パン・めん類・いも類・さとうなど

脂質

油・バター・マヨネーズなど

赤

おもにからだをつくるもとになる食品

たんぱく質

魚・肉・卵・大豆・豆製品など

無機質 (カルシウムなど)

牛乳・乳製品・小魚・海そうなど

緑

おもにからだの調子を整えるもとになる食品

ビタミン・無機質

野菜・くだもの・きのこなど

献立の考え方

「主食」「おかず」「汁物・飲み物」を組み合わせよう。
黄・赤・緑の栄養をバランスよくとることがポイントだよ。



主食をきめよう	おかず (主菜・副菜) をきめよう	汁物や飲み物をきめよう
<p>おもに黄のはたらきのある食品</p> <p>パン・ごはん・めん、シリアルなど</p>	<p>おもに赤・緑のはたらきのある食品</p> <p>卵・肉・ハム・ウィンナー・魚・豆腐・野菜などを使った料理</p>	<p>足りないはたらきを補う食品</p> <p>みそ汁・スープ・牛乳など</p>
<p>いろいろやしょっぱい・すっぱいなどの味のバランスも大切にね</p>		

「主食」「おかず」「汁物・飲み物」が組み合わさった献立もあるよ。
栄養バランスが悪くなりがちなので、野菜を使った料理をプラスしてね。

主食	+	おかず
ミートソーススパゲティ		ちらし寿司
主食	+	おかず
サンドイッチ		ツナマヨトースト
主食	+	汁物
カレー		豚汁

主食	+	おかず	+	汁物
ラーメン		シチュー		豚汁
主食	+	おかず	+	汁物
カレー		シチュー		豚汁

いろいろ野菜の ミートソースパスタ



栄養バランスをチェック!

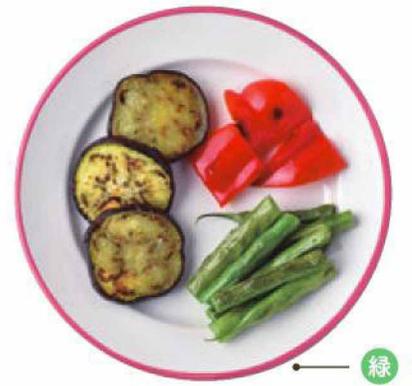
- 黄 おもにエネルギーのもとになる食品
- 赤 おもにからだをつくるもとになる食品
- 緑 おもにからだの調子を整えるもとになる食品



- 緑 にんじん
- 赤 ベーコン



- 緑 トマト
- 黄 パスタ
- 赤 牛ぶたひき肉



- 緑 いんげん
- 緑 パプリカ
- 緑 なす

手順をチェック!

START!



min

15分 でクッキング

FINISH!



min

スタート!



お湯をわかす



野菜を切って
フライパンで焼く



スープの材料を切って
容器にセットする



パスタをゆでる



ミートソースを
レンジであたためる



スープをレンジに
かける



焼いた野菜を飾る
パスタにソースをかけ、

できあがり!