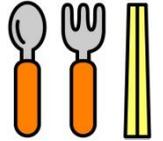


空気がひんやりとしてすっかり秋らしい気候となりました。栗、柿、秋刀魚といった食材からも秋を感じますね。『食欲の秋』を上手に楽しむためにも、今回は食事のバランスについて考えてみましょう。

栄養指導室 松田・大下

献立の立て方・考え方

毎日の食事を考える事は結構むずかしいことですよね。好きな物ばかり食べて、食事が偏ってしまう状態が続くと・・・体の栄養バランスが崩れてしまいます。



主食

〈主な食品〉

ご飯、餅、パン、麺類など

〈働き〉

体のエネルギー源となる

唯一、能へのエネルギー源にもなるので、朝食は欠かさずしっかり食べましょう

主菜

〈主な料理〉

肉料理、魚料理、
卵料理、豆腐料理など

〈働き〉

肉・魚・卵などたんぱく質が多い食品は、筋肉や血液・骨など体を作ったり、消化や体温調節などの働きを助ける

副菜・副々菜

〈主な料理〉

野菜の煮物・炒め物・揚げ物、
酢の物・和え物・サラダなど

〈働き〉

ビタミンやミネラル、食物繊維などがあり、体の機能の調節・維持する

①まず主食は何にする？

②メインは肉料理？魚料理？

③おかずは2品程度に。
温かい物と冷たい物がいいな。

1食の献立例

副々菜 副菜

主食 主菜

青菜のゴマ和え
お浸し
きゅうり生酢
春雨サラダ
ポテトサラダ
もやしのナムル など



野菜の煮物・炒め物
小松菜の煮浸し
きんぴらごぼう
切干大根の煮物
なすの揚げ煮 など



鶏の唐揚げ
生姜焼き
ハンバーグ
焼き魚
ムニエル



酢漬け・南蛮漬け
卵焼き・目玉焼き
湯豆腐 など



ご飯
おかゆ
もち
パン
めん など



など

『一つずつ選んで献立をつくりましょう！』