



食育だよ

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですよ。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♪

●軸となる主菜はローテーションさせる

主となる食材を曜日で決めることで、献立を考えるのが楽になります。

また食材が変わることで、

難しく考えなくても、栄養のバランスがとれます。

	月	火	水	木	金	土	日
和食	冷奴	照り焼き	煮魚	肉じゃが	卵焼き	酒蒸し	牛丼
洋食	豆腐バーグ	トマト煮	ムニエル	ポークソテー	スコッチエッグ	サケフライ	カレーライス
中華	麻婆豆腐	バンバンジー	エビマヨ	酢豚	かに玉	海鮮鍋	肉入り野菜炒め

★家族みんなで献立を考えてみましょう

「今日は何を食べようか？何が食べたい？」と家族に聞いて、みんなで献立を考えることは献立づくりの負担が減るだけでなく、子どもにとってもメリットがあります。



食への関心が高まり、
食べる意欲が向上



自分の意見が反映されることで
満足感アップ



家族のコミュニケーションが増える

旬のさつまいもで作る、余った餃子の皮で簡単【さつまいもパイ】

さつまいもは便秘や便秘の解消を手伝う不溶性食物繊維、傷や炎症の治りをよくするビタミンC、骨や歯を作るのに欠かせないカルシウム、さつまいもの皮には抗酸化作用のあるアントシアニン色素などが含まれています。きれいに洗ってできるだけ、皮ごと旬のさつまいもをたくさん食べましょう！



<材料> 8個分

- ・さつまいも 160g
- ・餃子の皮 10枚
- ・砂糖 5g
- ・牛乳 20cc
- ・水 のり用



<作り方>

- ① 皮をむき、茹でてマッシャーで細かくつぶす
(レンジで加熱でもOK)
- ② 牛乳と砂糖を加え、なめらかにする
- ③ ②を餃子の皮で包み、油で揚げる
色づいたらできあがりです



余った餃子の皮で、他にも
ピザ、包まない餃子・小籠包、
細長く切ってうどんにする など
様々な調理方法があります♪

