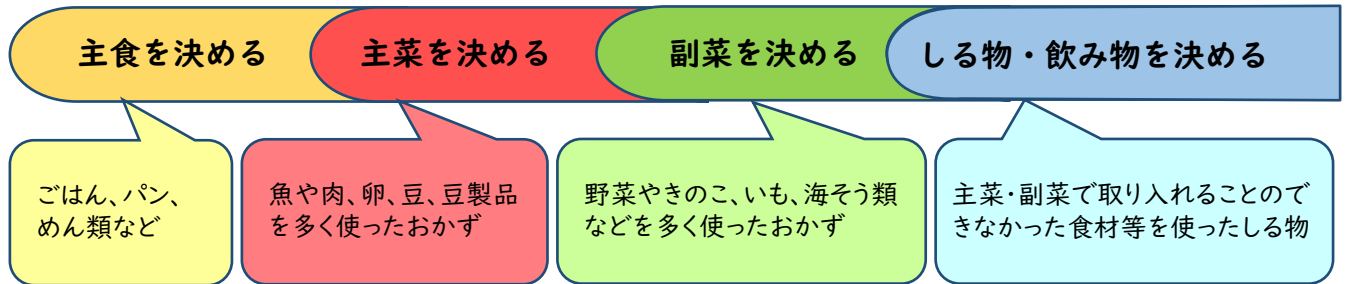


栄養満点！バランスの良いこんだてを考えよう！

こんだて作成の手順



こんだて作成のポイント

作成ポイント①
栄養のバランス
主食・主菜・副菜・しる物や飲み物を組み合わせる。

作成ポイント②
いろいろな食品
3つの食品グループがそろうよう、いろいろな食品を使うようにする。

作成ポイント③
見た目UP!
見た目がよいと食欲も増すので、にんじんや小松菜など、色どりの良い食品を取り入れるようにする。

作成ポイント④
味つけの工夫
味の組合せを考えて、料理に使う調味料を工夫する。

作成ポイント⑤
調理方法
炒める、焼く、ゆでる、揚げるなど、いろいろな調理方法を組み合わせる。

主食：主菜：副菜を3：1：2にすると、栄養バランスが整いやすくなります。

さらに、ステップアップ↑↑いろいろな**視点**を**プラス**しよう！

いつの？

朝ごはん・昼ごはん・夜ごはんのうち、どのごはんか考えましょう。



誰の？

誰が食べる食事が考えましょう。食べる相手によって、こんだてや食材を工夫してみましょう。

食材は？

旬の食材や地場産物を取り入れましょう。旬の食材は安く、地場産物は近くでできるので新鮮でおいしいです。



予算は？

食材を買うための予算を考えましょう。予算によっては、使える食材が変わってきます。

バランスの良いこんだては、生活習慣病の予防につながります。

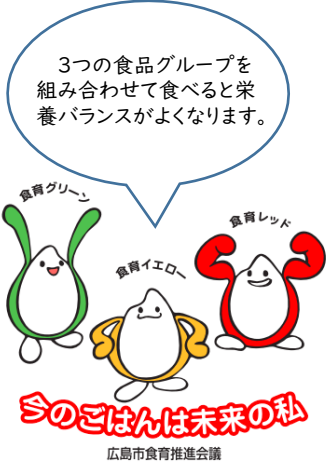


目指そう！バランスの良い献立で健康な体！

食品は、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違います。
色々な食品を組み合わせる食べようにしましょう。

まず、献立をチェックしてみましょう。

	チェック項目	はい	いいえ
1	主食、主菜、副菜、汁物や飲み物がそろっている。		
2	色々な種類の食品を使っている。		
3	色どりの良い食品を取り入れている。		
4	味の組合せを考えている。		
5	調理方法（炒める・焼く・ゆでる・揚げるなど）を工夫している。		



一汁三菜の献立を参考に、献立内容を振り返ってみましょう。

足りない食品や自分に必要な栄養素などを考えて、組み合わせを工夫しましょう。

【副菜】
野菜やきのこ、いも、海藻類などを多く使ったおかず

煮物 ごまあえ 煮びたし

きんぴら サラダ

+乳製品・果物など

ヨーグルト みかん りんご

【主菜】
魚や肉、卵、豆、豆製品を多く使ったおかず

から揚げ さんまの塩焼き 麻婆豆腐

ハンバーグ さばのみそ煮 たまご焼き

【汁物・飲み物】

月見汁 中華スープ ミネストローネ 牛乳

【主食】
ごはんやパン、めん類

ごはん パン うどん

大豆の磯煮

酢の物

魚の西京焼き

ごはん **みそ汁**

《一汁三菜》

栄養バランスが一目でわかる！お弁当の詰め方

(1段目) (2段目)

1 主菜 2 副菜

3 主食 1 主菜 2 副菜

弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると、栄養バランスが良くなるといわれています。

献立をたてる時も、
「主食：主菜：副菜＝3：1：2」
の割合を参考にしてみましょう。