

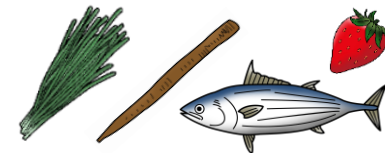


吉備中央町
令和7年 5月号



旬の食材

春キャベツ、新じゃがいも、クレソン
さやえんどう、グリーンピース、にら
新ごぼう、初ガツオ、いちご



毎日の献立づくりのヒント♪

毎日の献立を考えるのは、本当に大変ですね。食事は、家族の笑顔と健康を育む大切な時間。無理のない食事作りで、食卓から笑顔と健康を広げましょう。

成長に欠かせない 五大栄養素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりでバランスのよい食事を用意したいものです。そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

食事の60%が望ましいよ

炭水化物

体や脳を動かすメインエネルギー。

肉・魚以外にも豊富だよ

タンパク質

筋肉や内臓、骨、肌など、体の組織を作る。

食事からしかとれないよ

ミネラル

水分調節など、体の様々な機能を働かせる。

野菜や果物以外でもとれるよ

ビタミン

ほかの栄養素の働きを助ける。

少量でパワー発揮!

脂質

体温を保ち、ゆっくりとエネルギーを生み出す。

栄養素同士が助け合って、エネルギーを高めたり、吸収力をアップしたりしています。だから、五大栄養素をバランスよくとることが大事なのです。

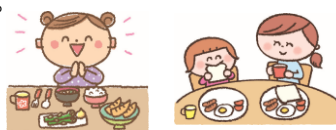
《味の濃淡でおいしく食べる》

主菜が濃い味付けなら、副菜はあっさり、主菜が淡泊なら、副菜はしっかりとした味付けにするとバランスよくなります。

《家族みんなで献立を考えよう》

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はありません。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、食べる意欲が向上する。
- ・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。



今月のおすすめ献立【 さわらのみそ照り焼き 】

＜材料＞（こども2人分）

○さわら・・・90g ○しょうがチューブ・・・0.2g ○みりん・・・2g
○みそ・・・5g ○砂糖・・・2g

＜作り方＞

- ①調味料を混ぜ合わせる。
- ②さわらを①の調味料に20分ほど漬け込む。
- ③200℃のオーブンで15分ほど焼いて完成。（お使いのオーブンによって温度や 焼き時間を調節して下さい。）

