

### <家族の献立を考える>

一汁三菜

とは

( ご飯 ) ( 汁物 ) おかず3種 ( 主菜 (タンパク源) 副菜 ( 野菜,きのこ,海藻)  
副副菜 ( 不足を補う ))

#### 利点

- ① ( 栄養のバランスが良い )
- ② 一人前ずつ分けられており, ( 食べ過ぎを防ぐ )
- ③ ( 塩分 ) 取り過ぎ防止
- ④ 季節を感じられ, QOL が高まる

#### <献立を考える際の注意>

- ① 三菜の調理法が重ならないこと  
( 冷やす・寄せる ) ( 生食・和える・漬ける ) ( 蒸す・煮る・茹でる )  
( 揚げる ) ( 焼く ) ( 炒める )
- ② 食材が重ならないようにすること (多様な食材を使う)
- ③ ( 旬 ) の物を使い, ( 彩り ) を考えること

あなたの担当に○

- ・ 児童期 (10~11 歳 女 or 男 レベルII) ・ 青年期 (16 歳 女 or 男 レベルIII)
- ・ 壮年期 (30~49 歳 女 or 男 レベルII) ・ 高齢期 (65~74 歳 女 or 男 レベルI)
- ・ 妊娠後期 レベルII

あなたの担当のライフステージの, 食生活の課題や気をつけるポイントは?

テーマ				
	料理名	使用食材（調味料以外）	調理法	摂取できる主な栄養素
主食				
汁物				
主菜				
副菜				
副副菜				

○スプレッドシートに栄養価計算（Classroom）

○JamBoardに献立写真（Classroom）

◎自分たちで献立を考えてみて、深く考えたこと

◎他班の献立のプレゼンを見て、考えたこと

1年 組 番