

保育者からの
メッセージ



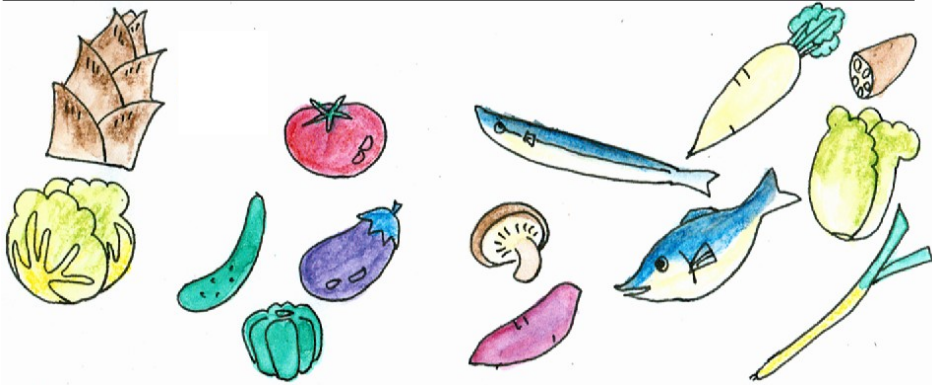
ついワンパターンになりがちな
毎日の食事作り。ちょっとした工
夫でバリエーションが増やせま
す。

平成18年1月編集・発行
平成21年1月改訂
平成24年9月改訂
令和 8年3月改訂
仙台市こども若者局
幼稚園・保育部 運営支援課



旬の食材で

野菜や果物、魚は旬のものを使うことで栄養もたっぷり。
季節を味わうことができます。



味付けを変えて

同じ材料でも、調味料によっては和風、洋風、中華風とアレンジすることでまったく別の味わいになります。
いつもとは違う調味料を使うことで、新しい味を発見してみるのも楽しいですね。

たとえば、いつもの「肉じゃが」の味付けを変えると・・・

⇒みそ味でコクのある煮ものに。

⇒コンソメであっさり洋風煮物に。

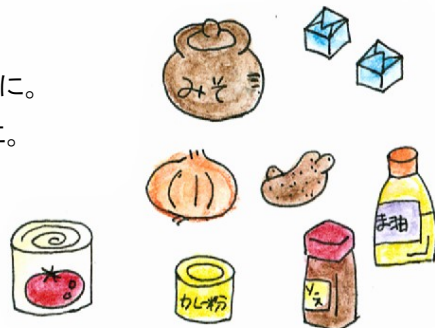
⇒にんにく、生姜、ごま油を加えて中華風に。

⇒オリーブオイルとトマト缶でイタリアン風に。

⇒ホワイトソースでシチューに。

⇒ソースでお好み焼き風味に。

⇒カレー粉でエスニック風に。



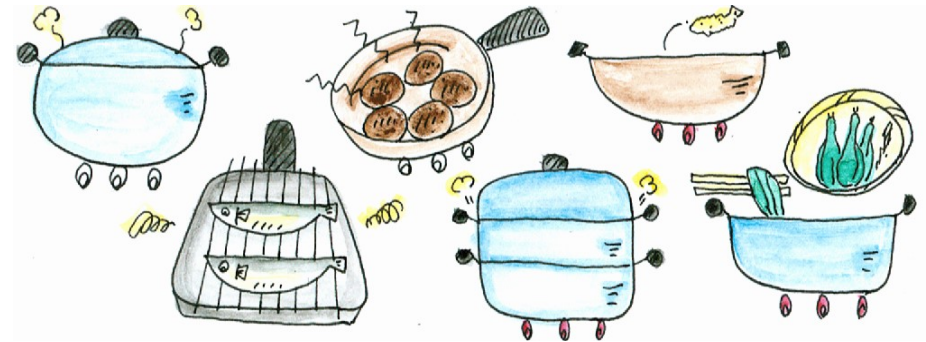
切り方を変えて

切り方を変えることで、形に変化が付き、見た目や食感が変わります。
星型やハート型などの型抜きで野菜を抜くのもおすすめです。



調理法を変えて

煮る、焼く、炒める、蒸す、揚げる、ゆでるなどいろいろな調理法があります。
見た目も食感も彩りも楽しい食卓になりますね。



盛り付けを変えて

お弁当箱につめてみたり、お気に入りの食器を使うなど、いつもと雰囲気を変えるだけで、食べる前からわくわくしますね。
お子さんと一緒に盛り付けを楽しむのもよいですね。