

献立と 食事環境の工夫

食事の流れ

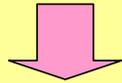
献立



食材の調達



調理



食事



後片付け

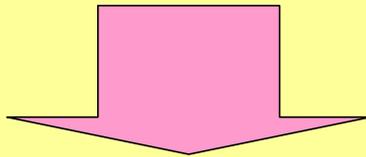


5感を使って食事をする

- ・視覚 目で見える
- ・嗅覚 匂いをかぐ
- ・味覚 味わう
- ・触覚 温度や硬さを確かめる
- ・聴覚 音を聞く

食事の環境

食事という流れ
5感を使った食事



これらを踏まえたうえでの環境づくり！



例

- ・季節を感じ取れる旬の食材を使う
- ・その時期の行事食を作る

ひな祭り

ちらし寿司

彼岸

おはぎ

正月

雑煮

- ・味だけでなく見た目・匂いにも目を向ける
(食器・盛り付けの工夫)
- ・会話をしながら楽しく、だんらんな食事を

食事の種類

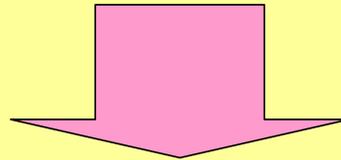
- ・自食・・・家庭で調理して食べるもの
- ・外食・・・家庭の外で食べるもの
- ・中食・・・外で調理されたものを買って
家庭で食べるもの

中でも、1番増えているのが中食

中食を活かし料理を作る

《利点》

中食は調理をする負担がない
少量でも購入することができる



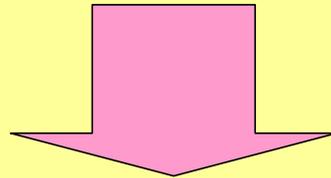
中食の利点を活用した料理を作る

例

さんまの蒲焼丼

(缶詰を利用する)

- 1・刻んだ玉ねぎ、青ねぎを鍋で煮込む
- 2・缶詰サンマを汁ごと入れる
- 3・調味料を加え、溶き卵で軽く固めて、ご飯の上に乗せる

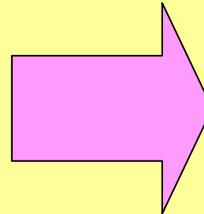


- ・全てを作る手間が省ける！
- ・栄養が増える！
- ・見た目も豪華に！

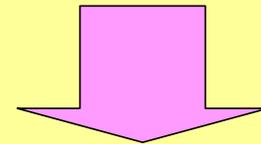
まとめ

食べたくなる環境とは？

家族全員で
食卓を囲む



- ・BGM
- ・花を飾る
- ・器を変える



変化をつける