

考えない仕組み化シート

夏休み昼ごはんローテ表

主食＋副菜をパターン化して、毎日「今日どうしよう」を減らすための2週間シートです。

おうちの名前

期間

1 主食パターンを選ぶ（火を使わない工夫を中心に）

曜日ごとに番号を書き込むだけでOK

 ① 冷凍おにぎり	 ② 冷やしうどん	 ③ サンドイッチ	 ④ 冷製パスタ	 ⑤ 市販品・宅配
--	--	--	---	--

2 副菜パターンを固定する（毎回変えなくてOK）

数種類の中から選ぶだけにする

 A 野菜スティック	 B 冷奴	 C 果物	 D 冷凍野菜	 E 乳製品
---	--	--	--	---

3 2週間カレンダー

主食番号／副菜アルファベットと、ひとことメモを記入

月	火	水	木	金	土	日
主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜
👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日

月	火	水	木	金	土	日
主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜	主食 副菜
👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日	👉頼った日

作れない日の判断チェックリスト

- | | |
|--|---|
| ☐ 体力的にしんどいと感じている | ☐ 冷蔵庫に頼れる食材・市販品が残っていない |
| ☐ 気持ちに余裕がなく、無理に作ろうとしている | ☐ 今日は「これで十分」と思えない |

ひとつでも当てはまる日は、市販品・冷凍食品や、子ども食堂・フードパントリーなどの食支援を頼って構いません。手を抜くことなく、続けるための工夫です。