

3月

❁ おうちの人といっしょに読みましょう ❁

賀美石小学校 ランチルーム通信



今年度の登校も残りわずかとなりました。給食も残り少なくなりますが、子供たちにおいしいと喜んでもらえるよう、給食室のメンバーで力を合わせて作っていききたいと思います。

また、食については、これまで給食日より献立表を通して、さまざまなことをお伝えしてきました。ご家庭でも参考にいただければ幸いです。子供たちには、これまで学んだことを振り返って、今後の生活に生かしてほしいと思います。

6年生が立てた「1食分の献立」を給食で提供しました！

6年生が家庭科の授業で立てた献立を3回、給食で提供しました。グループごとにテーマを決め、テーマに合った、栄養バランスのいい献立を立てることができました。今回の献立コンクール優勝グループは、カルシウムや鉄分をとることができるよう、食材を工夫していたのがよかったです。カルシウムや鉄分は成長期にとっても大切な栄養素ですが、意識して取らないとなかなか難しいものです。

実際に給食を提供すると、「これは〇〇ちゃんが考えた給食だ！」「おいしい！もっと食べたい！」と、話している様子が見られました。



優勝グループ

テーマ「栄養の取れる給食」・ごはん・鶏肉のみそチーズ焼き・野菜の磯香和え・具たくさんみそ汁・牛乳



☆優勝グループ

千葉 灯 さん
高橋 なつみ さん
佐藤 颯真 さん
後藤 啓太 さん
4名が考えた献立です。

他のグループも栄養や色どりを考えて、献立を立てることができました。



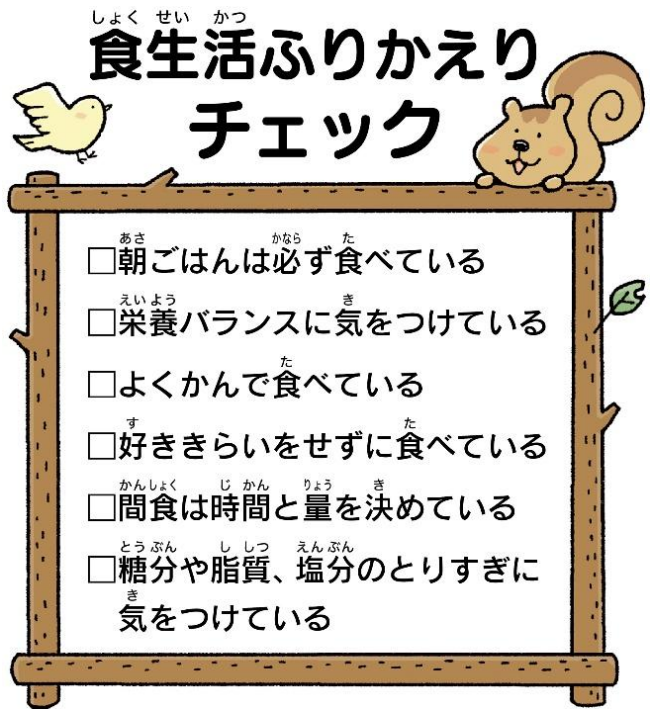
- ・ごはん
- ・たらのみそマヨ焼き
- ・海藻サラダ
- ・じゃが芋のみそ汁
- ・牛乳



- ・ごはん
- ・さばのみそ煮
- ・野菜のごま酢和え
- ・大根のみそ汁
- ・牛乳



☆将来、健康に過ごすために、今のうちからできることを続けていきましょう。そこで、以下の2つの疑問に答えます。



Q. 生活習慣は大人になってから気を付ければ、良いんじゃないの？

A. 生活習慣は幼少期に基礎ができ、長年の積み重ねによって、形づくられます。一度身に付いた生活習慣を大人になってから変えようとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康に過ごすためにも、今のうちから規則正しい生活習慣を身に付けるようにしましょう。

Q. 食事の後にどうしてもお菓子が食べたい時は、どうすれば良い？

A. 衝動的な食欲は、少し時間を置くと収まることがあります。しかし、時間を置いても収まらない時は、食事と関係のない行動をとってみましょう。例えば、歯を磨く、シャワーを浴びる、ストレッチ等の軽い運動をするなどです。

給食レシピ



『鶏肉のみそチーズ焼き』

◎材料 (4人分)

- ・鶏もも肉…1枚
- ・みそ…小さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ1強
- ①・みりん…小さじ1
- ・料理酒…小さじ1
- ・ピザ用チーズ…お好みで

◎作り方

- ① 鶏もも肉を4等分に切る。鶏肉に①で下味をつける。
- ② オープンまたは魚焼きグリルに、お肉を並べ、チーズをかけて焼く。中までしっかり火が通ったら、完成！

☆給食では、一人一個ずつアルミカップに入れて、調理しています。
 ☆下味のマヨネーズの効果で、お肉が柔らかく仕上がります。
 ☆主食は、ごはんでもパンでも合います。
 ☆今回、6年生の献立コンクール優勝のおかずで大好評でした！

1人あたり エネルギー：121kcal たんぱく質：13.8g 脂質：7.5g 塩分：0.7g