


# 5月食育だより

中学校1年生が『大潟村の児童、生徒のための給食の献立作り』に挑戦しました！


現在の中学1年生が6年生の2月に、家庭科の授業で1食分の献立作りの手順やポイントを学習し、栄養バランスや旬の食材に気を配りながら「大潟村の児童、生徒のための1食分の給食の献立」を作成しました。

よく考えられた献立がたくさんありましたので、5月は、4人の献立を実施したいと思います。また、大潟村の旬の食材を生かした主菜と副菜がありましたので、2人のものを取り入れました。みんなのために考えてくれた献立をおいしくいただきます。工夫した点や献立に込めた思いなど、作成者のおすすめポイントを紹介します。

<p><b>12日(金)</b> 「色とりどりの給食!!」</p> <p>ごはん 豚肉と豆の揚げ煮 青菜のごまあえ わかめのみそ汁 焼きプリンタルト 牛乳</p> <p>20品目</p> <p>【おすすめポイント】 栄養たっぷり。</p>	<p><b>18日(木)</b> 「栄養満点給食」</p> <p>ごはん ふりかけ 野菜たっぷり卵焼き もやしのナムル とん汁 牛乳</p> <p>21品目</p> <p>【おすすめポイント】 全ての栄養素が入るようにし、色どりをよくすることを頑張りました。</p>	<p><b>19日(金)</b> 20品目 「とびきり給食」</p> <p>わかめごはん 鶏のから揚げ チップスサラダ コーンスープ 冷凍パイナップル 牛乳</p> <p>【おすすめポイント】 野菜がたくさん入っていて体にもいいところがあるということ。</p>	<p><b>30日(火)</b> 「野菜をたくさん使った給食」</p> <p>ごはん 鮭のバターポン酢焼き ほうれんそうのささみあえ なめこのみそ汁 牛乳</p> <p>17品目</p> <p>【おすすめポイント】 和食っぽくしました。</p> <p>バランスが大切!</p> 
---	---	--	--


**24日(水)**  
「アスパラガスのソテー」

【おすすめポイント】  
給食ではあまり使わないアスパラガスを使いました。



**31日(水)**  
「大潟野菜のカップキッシュ」

【おすすめポイント】  
たくさんの野菜が入ったキッシュ。大潟村の春の味覚も味わえるメニューを考えました。




☆工夫がたくさんありました☆

五大栄養素(3つの食品のグループ)からまんべんなく食品を選んでいるので、栄養のバランスがよくなっています。

さらに、地域の食材や旬の野菜を取り入れ、味付け、色どりなども工夫されています。食べる人の好みも考えている愛情たっぷりの献立です！

## 献立の作り方



① <b>主食</b> を決める	ご飯・パン・めん	炭水化物
② <b>主菜</b> を決める	肉・魚・卵・豆	たんぱく質 脂質
③ <b>副菜</b> を決める	主に野菜 いも類・海そう・乳製品・果物	ビタミン・無機質 炭水化物 無機質(カルシウム)
④ <b>しる物・飲み物(牛乳)</b>		ビタミン・無機質 無機質(カルシウム) たんぱく質

旬

栄養のバランス (五大栄養素)

味のバランス

好み など

**献立作成のポイント**  
(コツ・工夫)

いろいろな食品を組み合わせる

給食では、特に、きのこ、海藻、種実類(ごま等)、豆類を取り入れるように心がけています。