

7月食育だより

7月も中学校1年生の『大潟村の児童、生徒のための！食分の給食の献立』を実施します！

7月は、2人の献立を実施します。栄養バランスや旬の食材など、さまざまなことに気を配って給食の献立を作成しました。みんなのために考えてくれた献立について、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。中学生の献立は、7月で終了しますが、好評だったメニューは、今後の給食に取り入れていく予定です！

13日(木)「栄養バッチリ給食」

ごはん ふりかけ

ハンバーグ

チップスサラダ

野菜のコンソメスープ

ストロベリータルト

牛乳

20品目

【おすすめポイント】

ビタミンがたくさん入っているところ。



18日(火)「栄養たくさん給食」

ごはん

鶏のから揚げ

きんぴらごぼう

わかめのみそ汁

みかんゼリー

牛乳

18品目

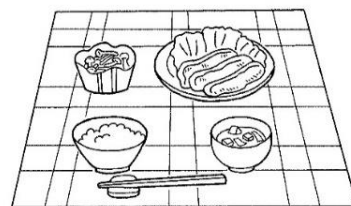
【おすすめポイント】

いろいろな食品を組み合わせた。



献立の基本

主食+主菜+副菜+汁物



主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると、栄養バランスがよくなります。

主食からは、主に炭水化物を、主菜からは、主にたんぱく質や脂質を、副菜、汁物などからは、主にビタミン、無機質、食物繊維をとることができます。

献立作成者の感想

作成した献立を食べてみて

- ・いつもよりおいしく感じました。
- ・自分が思っている以上においしくなっていてびっくりしました。
- ・特に鮭が甘くておいしかったです。
- ・めちゃくちゃおいしかったです。
- ・自分が考えた給食を小中学校のみんなに食べてもらえて、とてもうれしいです。

献立の学習をする前と後の意識の変化は？

- ・栄養について考えるようになりました。
- ・勉強する前は、難しそうだなあと感じていました。でも、いろいろよく、栄養バランスを考えればできました。それから給食への考えが変わりました。
- ・前は、栄養のことは気にしていなかったけれど、自分が考えた給食を食べて、栄養バランスなどを意識するようになりました。

中学生が考えた給食レシピ

鮭のバターポン酢焼き

<材料4人分>

・鮭切り身 4切れ

(甘塩または生)

※生鮭の場合は、塩、こしょう適量

・バター 50g

・ねぎ 20g

・ポン酢 お好みの量で

<作り方1> オープンを使った給食バージョン

- ① ねぎは洗ってみじん切りにする
- ② バターを溶かして、①のねぎを混ぜ合わせる。
- ③ ②を鮭にからめる。180℃に予熱したオープンで15分焼く。
- ④ できあがったところに、ポン酢をかける。

<作り方2> フライパンで

- ① ねぎは洗ってみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、バターを半量入れ、鮭の両面をこんがり焼く。
- ③ 鮭を取り出し、フライパンに残りのバターを入れて熱し、ねぎを炒めてポン酢を加えソースを作る。焼いた鮭にかける。