

1月 食育だより

6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！

6年生が11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。

アイデアあふれる素敵な献立がたくさんありましたので、1月は、4人の献立を実施したいと思います。2月も何人かの献立を実施する予定です。工夫した点や献立に込めた思いなどを紹介します。

<p>25日(木) 「バランス満点給食」</p> <p>ごはん チーズと野菜の卵焼き ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁 ぶどうゼリー 牛乳</p> <p>【おすすめポイント】</p> <p>できるだけバランスがよくなるように、グループの表で栄養バランスを確かめながら食品を組み合わせました。</p>	<p>26日(金) 「栄養はなまる給食」</p> <p>ごはん ハンバーグおろしソース チップスサラダ わかめのみそ汁 りんごゼリー 牛乳</p> <p>【おすすめポイント】</p> <p>野菜をたくさん入れるよう心がけました。</p>	<p>29日(月) 「野菜たっぷり中華給食」</p> <p>ごはん にらまんじゅう こまつなどにんじんの中華炒め 春雨スープ 牛乳</p> <p>【おすすめポイント】</p> <p>いろいろな種類のビタミンを入れてみました。</p>	<p>30日(火) 「すごい和食スペシャル給食」</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 とん汁 みかん 牛乳</p> <p>【おすすめポイント】</p> <p>全体的にあっさりしているの で食べやすいです。</p>
--	--	--	--

<カレーの日 1月22日>

1982年（昭和57年）1月22日に、学校給食が本格的に始まって35年たったことを記念して、1月22日の給食のメニューをカレーにすることに決めました。そして全国の学校給食でカレーを出したことが、カレーの日の始まりです。給食では、甘口と中辛と無塩ルウの3種類のルウを配合しています。ルウを入れてから、15～20分間じっくり煮るのが、減塩とおいしさのポイントです。



『好きな給食アンケート』を実施しました。（小学校 給食委員会）

好きなメニューで多かった順に紹介します。

主食(ごはん類)

- ① けいはん ② カレーライス ③ おにぎり

主食(パン、めん類)

- ① あげパン ② みそラーメン ③ スパゲッティ

主菜(肉、魚などのおかず)

- ① 豚肉と大豆の揚げ煮 ② マーボー豆腐 ③ 豚肉のスタミナ焼き

副菜(野菜のおかず)

- ① チップスサラダ ② ひじきの炒め煮 ③ きんぴらごぼう、肉じゃが

汁物(みそ汁、スープなど)

- ① コーンスープ ② 春雨スープ ③ おでん、とん汁

デザート

- ① やきプリンタルト ② クリスマスケーキ ③ シューアイス、ジョア

魚料理やみそ汁も
人気がありました！



好きなメニュー
いろいろ

- ・オムライス
- ・わかめごはん
- ・さんまのかば焼き
- ・クリームシチュー
- ・栗とさつまいもタルト