



1月 食育だより



5年生のみそ汁：実を選ぶポイントは・・・

<p>【色合い】 にんじんやこまつなのような色の濃い野菜を入れると見た目がよくなるよ</p>	<p>【旬】 だいこんやはくさいは、冬になるとおいしくて、しかも安いよ</p>
<p>【栄養】 卵やとうふは、たんぱく質野菜やきのこは、ビタミン海そうは、無機質がとれるよ</p>	<p>【大潟村の食材】 近くでとれる野菜は新せんだよ</p>

好み

みそ汁の特徴と工夫したところを紹介します。

20日(月)「具材たっぷり!!あっさりみそ汁」

「いろいろな種類の食品を入れました。食品の味をいかすために、薄めのだしと、あっさりとしたこんぶだしと白みそを使用しました。ねぎは、冬が旬の野菜なのでたっぷり入れました。」

★ごま、豆腐、あさり、わかめ、えのき、ねぎ、白みそ、こんぶだし

16日(木)「おはだツルツルみそ汁」

「おはだをツルツルにするビタミンが多くふくまれるにんじん、だいこんを多めに入れました。甘みを出すために、さつまいもを入れました。」

★ さつまいも、わかめ、 にんじん、 だいこん、 なめこ、 赤みそ、 こんぶだし

24日(金)「元気かいふくスーパーみそ汁」

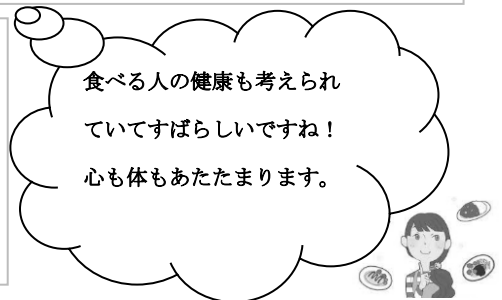
「『体をつくり、調子を整える』というキーワードをもとにして、たんぱく質やビタミンがふくまれる食品を使用しました。全校のみんなが、給食後の5、6時間目も元気に勉強できるように考えました。」

★ごま、たまご、こんぶ、だいこん、大潟産みそ、にぼしだし

30日(木)「体ポカポカかんそうたいさくみそ汁」

「冬は寒いので、あたたまる炭水化物、たんぱく質をふくむじゃがいも、豆腐を使用しました。また、かんそうからはだを守るために、無機質、ビタミンをふくむ食品であるわかめ、にんじん、キャベツを入れました。」

★じゃがいも、豆腐、わかめ、にんじん、キャベツ、大潟産みそ、にぼしだし



『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 わかめごはん

主食 (パン、めん類)

- ① あげパン ② みそラーメン ③ しょうゆラーメン

主菜 (肉、魚などのおかず)

- ① 豚肉のスタミナ焼き ② 豚肉と大豆の揚げ煮 ③ マーボー豆腐

副菜 (野菜のおかず)

- ① チップスサラダ ② カリポリやみつきサラダ ③ ひじきの炒め煮

汁物 (みそ汁、スープなど)

- ① コーンスープ ② とん汁 ③ おでん

デザート、飲み物

- ① やきプリンタルト ② チョコタルト ③ ジョア



令和4年に生まれた豚肉のスタミナ焼きが1位になりました!



好きなメニュー いろいろ

- ・オムライス ・おにぎり
- ・フレンチトースト
- ・ピザトースト
- ・カレーうどん
- ・ほっけのバターしょうゆ焼き
- ・春雨スープ

子どもたちのアイデアから生まれたメニューです!