

バランスのよい給食の献立を考えよう！

～これであなたも栄養士～

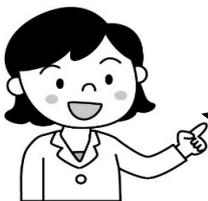
2学期に湯沢東小学校6年生が栄養バランスのよい給食の献立を考える学習をしました。主食はごはん、汁物はみそ汁、野菜は5種類以上入れる、などいろいろな条件の中で、みんな栄養バランスのよい献立を考えることができました。

その中から、3名の考えた献立が学校給食に採用されました。今月21日に6-2組の青木真由佳さん、2月に2名の献立が登場します。お楽しみに！

6年 2組 名前 青木 真由佳 さんの献立

1月21日（火）の献立

- ごはん ●牛乳
- タラの塩焼き
- ほうれん草の
バターコーン炒め



学習した「献立作成のポイント」をよく考えて給食の献立を立てることができています。

みそ汁の具は3種類以上など、さまざまな条件をすべて満たすことができました。自分の好きなもの、食べたいものだけではなく、栄養のバランスや季節感なども考えて献立を立てることができたことがとてもよかったですね。

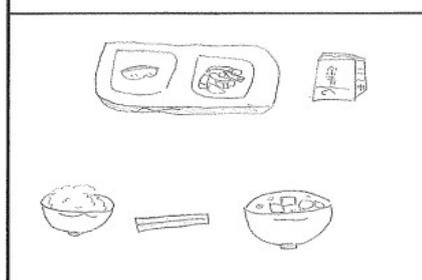
テーマ： 具たくさんであったまる献立

《ふりかえり》

工夫したところ

・バター炒めが複雑な味にならないようにした。(塩こしょう、バター入れすぎ)
・たらもシンプルに味付けしました。
・みそ汁には旬の野菜を入れて、秋、冬にあたるようにしました。

完成図



五大栄養素や、彩りなども考えてつくるのが大変だなと思いました。旬の食材は、冬は芋など、お腹いっぱいであたまるものが多いので、旬を使ったメニューもいろいろあり

ました！

「三関せいのせい蒸し」

＜材料（4人分）＞

- 三関せり . . . 1束
- 油揚げ . . . 1/2枚
- 糸こんにゃく . . . 1/2カップ
- 白だし . . . 小さじ1
- しょうゆ . . . 小さじ1
- 砂糖 . . . 一つまみ

＜作り方＞

- ① 三関せりは5センチ程度、油揚げは千切りに切る。
- ② 糸こんにゃくは5センチ程度に切り、下ゆでしておく。
- ③ なべに調味料を入れて火にかけて、糸こんにゃくと油揚げを加えて煮含める。
- ④ 三関せりを加えて、一煮立ちさせたらできあがり！（せりは火を通しすぎないのがコツです。）

わが家ではこれに鶏肉が入ります。簡単ですのでご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！