

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パート2～

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。みなさん栄養バランスのよい献立を考えることができましたが、厳正な選考の結果、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。今月は6日に3組の岡山友香さん、18日に1組の伊藤ゆづきさんの献立が登場します。お楽しみに！

6年 3組 名前 岡山 友香 さんの献立

2月6日（木）

- ごはん ●牛乳
- 鶏肉のマスタード焼き
- ごまあえ
- えのきと豆腐のみそ汁
- いちご



野菜は5種類以上という条件があったので5種類しか野菜を使わない献立が多い中、8種類の野菜を使って献立を立ててくれました。

また、みそ汁の具も3種類以上という条件の中、4種類の具材を使っています。いろいろな食材を使用し、バランスのよい献立になっていますね。

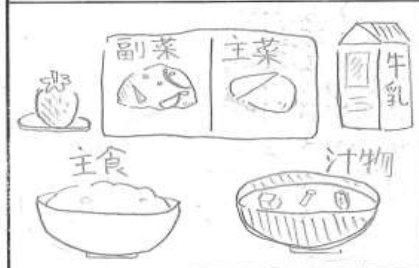


テーマ： 少し特別な給食

工夫したところ

ふっふい感じの給食に冬が旬の白菜、にんじん、いちごをいれて、彩りを良くしたり、旬のものを食べられるようにしたところが工夫です。いちごを直におきたくない人にも配慮しました。

完成図



《ふりかえり》

旬の食材をいれることと、果物のおくすりなどの細かいけど気になるところを考へて立てることができてよかったと思います。予算が決まるとも大変だったろうとも思いました。

6年 1組 名前 伊藤 ゆづき さんの献立

2月18日（火）

- ごはん ●牛乳
- 鮭のマヨネーズ焼き
- 筑前煮
- 大根のみそ汁



栄養バランス、彩り、旬などいろいろなことを考へて作ることができました。

給食の献立は自分の好きなものではなく、食べる人のことを考へて作ることが大切だということを理解して立てられたことが素晴らしいですね。

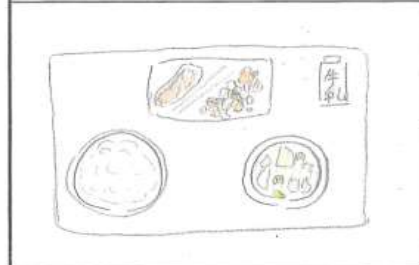


テーマ： ビタミン満点!! 体温まる根菜食

工夫したところ

・ヘルシーで、食中毒心配、ビタミンが豊富な根菜をたっぷり入れて冬にも食べやすい献立を作れるようにしました。
・彩りを意識して、くせえんたえだまめを入れました。
・エネルギーとなる脂質を加えるように、さけのマヨネーズを焼きました。

完成図



《ふりかえり》

栄養バランスや彩りを意識できました。時期に合うような献立にするのがむずかしかった。自分の好きな物よりも、食べる人の栄養や気持ちを考へるのが大切だと思った。