

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、湯沢西小、山田小の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、6つの献立が学校給食に採用されました！

今月は20日と22日に登場します。お楽しみに！

テーマ：パワー出る 健康第一 山田飯



《ふりかえり》
藤原 幸愛さん

沼田 麗さん

- 1月20日 (火)
- ごはん
 - 油淋鶏
 - ナムル
 - わかめと大根のみそ汁
 - 牛乳

工夫したところ

五大栄養素を特に考え、みんなが健康で“パワーのついた体”で毎日楽しくすごせることを目標にして献立を考えました。たんぱく質やビタミンを多くし健康で元気でいれるように工夫しました。

今日は、みんなで協力して献立を考えることができました。献立を考える人は毎日、こんなに難しいことをしていくんですね。と思いました。おいしく食べてもらいたいです。

鈴木 悠雅さん

今日は、みんなで協力して献立を考えることを加えました。栄養バランスや見た目を考えて作ることを工夫しました。

宮原 欽多さん



3年ぶりにお話をきいたけれど、これまでのことのが思い出せました。そして土日好きな食べ物だけでなく、バランスよく、しっかり食べたいです。

ぼくは、献立を考えてみて、ただメニューを作るのではなく見た目を華やかにしたり、栄養バランスをよくすることもふまえて献立を作るのはとても難しかったです。おいしい献立が作れました。

4人の班で協力して献立を立てることができました。五大栄養素をしっかり考えて、みんながパワーのつく献立になりましたね。

