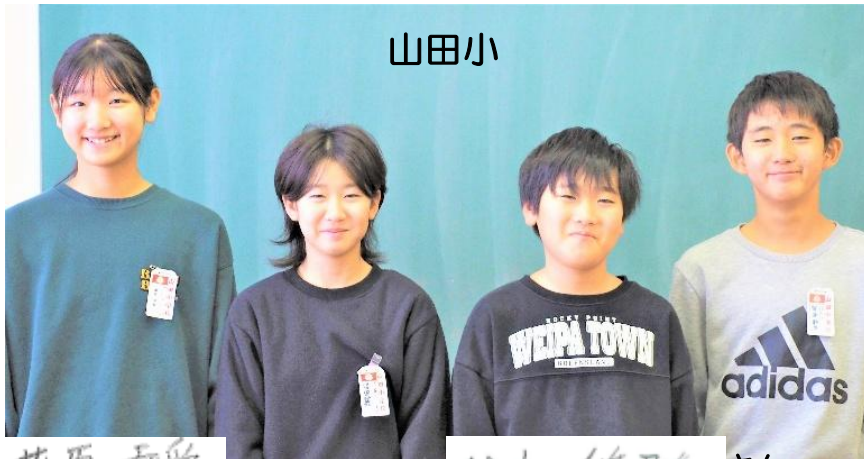


# バランスのよい給食の献立を考えよう！ ～これであなたも栄養士～

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



藤原 幸愛 さん

鈴木 悠雅 さん

沼田 麗 さん

宮原 歓多 さん

《ふりかえり》

藤原 幸愛さん

沼田 麗さん

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、すごいなと思いました。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ができました。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 歓多さん

3年ぶりにお話をきいたけれど、ずれてたことが思いました。そして、土日好きな食べ物だけでなく、いようバランスよく、しっかり食べたいです。

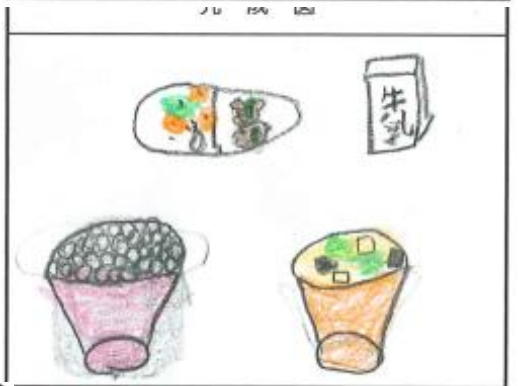
しばらくは、献立を考えてみて、たメニューを作るのではなく、見た目を華やかにしたり、栄養バランスをよくすることもふまえて、献立を作るのはとても楽しかったです。おいしい献立が作れました。

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」のつく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。



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。

