

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12日と24日に湯沢東小学校6年生の献立が登場します。お楽しみに！

6年 3組 名前 佐藤 涼一

さんの献立

2月12日（木）

- ごはん ●牛乳
- 豚肉とこんにゃくの炒め物
- まめまめサラダ
- じゃがいものみそ汁



彩りも意識してバランスのよい献立を立てることができました。

「畑の肉」と言われる食物繊維たっぷりの大豆を使ったサラダも栄養満点でいいですね。

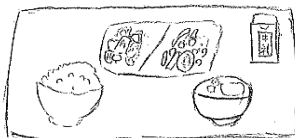
ぜひ、この学習を家での食事にも生かしてくださいね。

テーマ：栄養満点、食べて寒さをのりこえよう！

工夫したところ

五大栄養素をしっかりと入れて寒さに負けないメニューにしました。彩りも豊かなので、食べる気がUPして元気も出しました。冬ののりにえられることを意識しました。

完成図



《ふりかえり》

ふたつ考えることがない献立をつくるのは難しかったけど楽しかったです。家でも9つのポイントを意識してやってみたいと思いました。



6年 1組 名前 高橋 凛

さんの献立

2月24日（火）

- ごはん ●牛乳
- さばのみそ煮
- にんじんしりしり
- ねぎと豆腐のみそ汁



魚が主菜のバランスのよい和食の献立を立ててくれました。

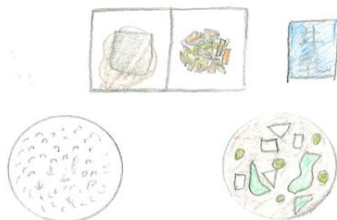
サバ、豚肉、豆腐、卵など、成長期の体を作るたんぱく質の食品を多く入れながら、野菜もしっかりとれる献立ですね。

テーマ：体づくりを支えてくれる給食

工夫したところ

五大栄養素を全てとれるようにメニューを考えました。たんぱく質を多くしてからだをつくるようにしました。

完成図



《ふりかえり》

思ったよりも給食のメニューを考えるのがむずかしいです。メニューを考えてくださる先生はすごいなあと思いました。塩分を多くとらないよう来病気になるらしいのであまりとらないようにします。

