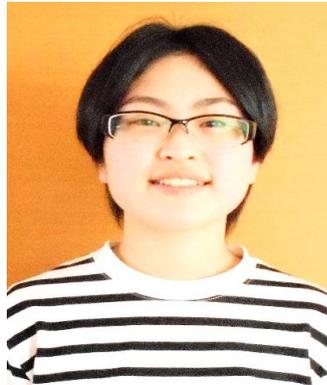


バランスのよい給食の献立を考えよう！ ～これであなたも栄養士パート3～

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5日と12日に6年生の献立が登場します。お楽しみに！

湯沢東小学校

6年 2組 名前 高橋 桜来



旬の食材を意識しながら、栄養バランスのよい献立を立てることができました。普段の食事でも季節を感じながら楽しみたいものですね。

さんの献立

- 3月5日 (木)
- ごはん ●牛乳
 - タラのパン粉焼き
 - 大根サラダ
 - なめこ汁

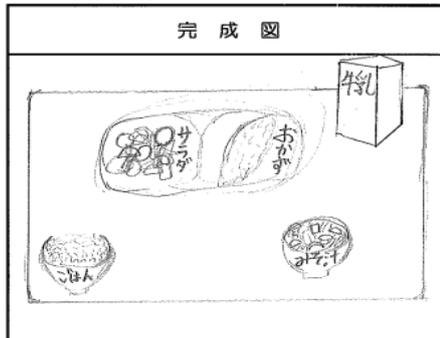
テーマ: 冬の旬を生かしたバランスの良い献立



工夫したところ

・タラは2月の旬の魚なので季節感を出した。
・バランス良く、五大栄養素に合わせて作るように、みそ汁でバランスを良くした。
・脂質を少なめにし、でも必ず入れるようにした。
・味たちに必要な栄養素をたたくした。

完成図



《ふりかえり》

今回は、こんだてを作る時、気をつけていることがこんなにも多いのかと実感することができました。バランスの良い食事をする事を心がけていきたいと思いました。

湯沢西小学校

6年 2組 名前 金子 紗葉



給食の人気メニューを組み合わせてバランスのよい給食の献立を立てることができました。ナムルにコーンを入れるなど、彩りのよい給食になりましたね。

さんの献立

- 3月12日 (木)
- ごはん ●牛乳
 - 鶏の唐揚げ
 - ナムル
 - かきたま汁

テーマ: 栄養満点! 彩りこんだて



工夫したところ

工夫したところは、彩りが良くなるように、野菜を組み合わせたところと、たれでも食べやすいメニューにしたところですね。

完成図



《ふりかえり》

栄養バランスのよい給食を考えてみて、栄養バランスがかたよらないように、考えるのが大変でした。栄養バランスだけでなく、たれでも食べやすい味やメニューにしました。これから、栄養バランスに気をつけてこんだてを考えたいです。