

1月15日(水)

がっこうきゅうしょくこんだて
学校給食献立コンクール最優秀賞作品

・栄養たっぷりえだまめひじきご飯
・さけのさわやかレモン焼き
・冬野菜のみぞしる

ひらのく うりわりにしょうがっこう さくねん しょうがく ねんせい
平野区、瓜西小学校の昨年の小学6年生
の作品です。献立のねらいは「色どりを意識し
て、見た目も味も食感も楽しんでもらう健康
メニュー」です。

きょうのこんだて

えいようたっぷりえだまめひじきごはん
ぎゅうにゅう
さけのさわやかレモンやき
ふゆやさいのみぞしる

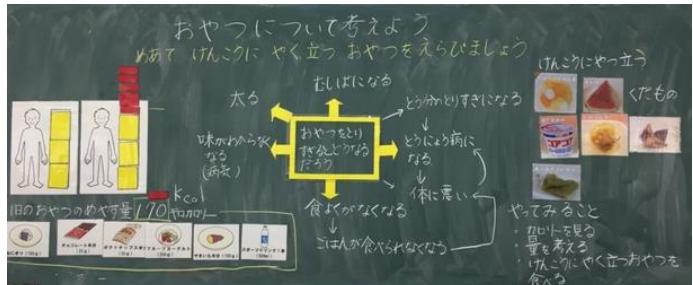
き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、あぶら、さとう、
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、とりひきにく、 けずりびし、さけ、うすあげ、 あかみそ、しろみそ
みどり	(おもにからだのちょうどい) むきえだまめ、たまねぎ、レモン、 はくさい、だいこん、にんじん、 みつば、しめじ

一口メモ

きのう ねんせい しょく かん しどう おこな
○昨日は3年生に「食に関する指導」を行いました。

おやつの学習で、めあてを「けんこうにやく
立つおやつをえらびましょう」としました。
3年生がおやつを食べる場合は、170キロ
カロリーをめやすに食べるとよいことを伝え
ました。おやつをとりすぎたらどうなるかにつ
いて友だちと話し合いながら考えました。「むしばになる」「食よくがなくなる」「病気になる」
など発表できました。健康に役立つおやつとして、ヨーグルトやくだものがいいことや給食
にも出る変わりピザやういろうなどもいいことを伝えました。最後に今日からやってみること

今週は、「生活振り返り
週間」です。



を書きました。「りょうやじかんに気をつけて食べる」「どう分のとりすぎに気をつける」「おかしを食べるのをしゅう2回ぐらいにする」「170キロカロリーまでのおやつを食べる」「カロリーの量をみる」などと書いていました。給食室に掲示している給食ニュースが間食のエネルギー量についての記事です。

○今日の給食は、学校給食こんだてコンクールの最優秀賞のこんだてです。

こんだてのねらいは「色どりを意識して、見た目も味も食感も楽しんでもらう健康メニュー」です。

主菜のさけのさわやかレモンやきに使用しているレモンは、
国産の和歌山県でとれたものを使っています。



はくさい	長野県	にんじん	熊本県	みつば	大分県
たまねぎ	北海道	だいこん	長崎県	しめじ	長野県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①