

1月15日(水)

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はん
- ・さけのさわやかレモン焼き
- ・冬野菜のみそしる



ひらのく、うりわりにししょうがっこう、さくねん、しょうがく、ねんせい
平野区、瓜破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焼き
ふゆやさいのみそしる

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、 ひじき、だしこんぶ、 けずりぶし、さけ、うすあげ、 あかみそ、しろみそ
みどり	(おもにからだのちようしきをととのえる) 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

クイズら ひじきは次のどの食べ物の仲間でしょうか。
①海そう ②きのこ ③野菜

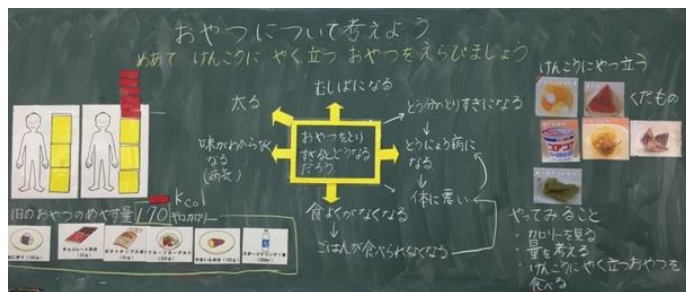
今週は、「生活振り返り
週間」です。

○昨日は3年生に「食に関する指導」を行いました。

おやつで、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もいいことや給食
にも出る変わりピザやういろうなどいいことを伝えました。最後に今日からやってみることを



を書きました。「りょうやじかんに気をつけて食べる」
「と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 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①