

食育だより

11月 (No. 5)

令和4年11月21日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

しょうがっこう ねんせいこうあん
小学校5・6年生考案

お弁当給食をしました！

○ お弁当給食とは？

お弁当給食は、給食の料理をお弁当箱に入れて食べるという取組です。以前は遠足のように外で食べていましたが、感染症予防対応のため、今回は教室で前を向いて食べました。お弁当箱に入ったいつもとちょっと違う給食を楽しみにしてもらえればと思っています。

○ 小学校5・6年生が考案！！

今年度は小学校5・6年生が家庭科の授業の中で、1食分のお弁当給食メニューを考えました。

5・6年生一人ひとりが考えたメニューを組み合わせ、1つのスペシャルなお弁当として、給食に登場しました。

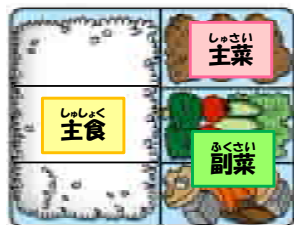


お弁当給食の前日に、児童生徒はお弁当給食の内容や栄養バランスについての動画を視聴しました。お弁当も、栄養バランスを考えることが大切ですね。

5・6年生は栄養バランス、季節や地域の食べ物、味付け、見た目など、いろいろな視点からお弁当給食を考えました。



11月11日(金)実施



栄養バランスのよいお弁当の詰め方
主食:主菜:副菜=3:1:2

・5・6年生さん、おいしい給食ありがとうございました。全部おいしくて、とくにあまごのからあげがおいしかったです。(小3)

・栄養バランスや季節の食べ物を考えてメニューを考えることができました。自分達の考えた献立はいつもの給食よりおいしく感じました。(小5)

・自分たちも、お弁当給食を考えたことがあるからわかるけど、本当に難しいから、句とかを考えてくれてすごかった。(中1)

・今回のお弁当給食は、地域の食材がたくさんあってすごかったと思いました。(中2)

・栄養バランスも色々いともとても良くて、美味しかったです。最後のお弁当給食でしたが

記憶に残るメニューでもあり、良い思い出になりました。(中3)

児童・生徒の感想

ランチルーム給食がはじまりました。



○ ランチルーム給食始動！！

10月からランチルーム給食を中学校3年生からクラスごとに順次開始しています。久しぶりのランチルームでの給食です。小・中学校全員が集まって食べることはなかなか難しいですが、だれかと一緒に同じ空間で食事をする「共食」の良さを感じてもらえればと思っています。

また、時々、栄養教諭から5分程度の食事のマナーやお箸の持ち方などの食に関するお話をしています。

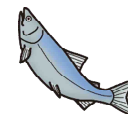
○ 中学校合同ランチルーム給食

10月21日(金)、中学校だけの給食ということで、中学生全員がランチルームで給食を食べました。感染症対策のため黙食ではありましたが、先生方へのインタビューを聞きながら給食を食べました。普段と違う雰囲気、生徒も楽しそうな様子でした。



給食メニュー紹介

「鮭のちゃんちゃん焼き」



材料(4人分)

鮭の切り身 4切れ(1切れ 50g程度)

作り方

①材料を切る。

キャベツ・・・5mm幅のせん切り たまねぎ・・・薄切り

えのき・・・小房に分ける にんじん・・・せん切り

パセリ・・・みじん切り

②調味料を混ぜ、野菜に調味料をからませる。

③鉄板にクッキングシートを敷いて、鮭の上に野菜をのせてオーブンで焼く。

キャベツ	100g
たまねぎ	40g
えのき	32g
にんじん	20g
パセリ	2g
塩	少々
こしょう	少々
みそ	28g
さとう	小さじ1と1/3
みりん	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	小さじ2/3
有塩バター	16g

バターとみその相性は抜群です。魚と野菜がおいしく食べられます。味は濃いめなので、お好みで調整してください。給食ではオーブンで作ります。フライパンで作る場合は焼き油を適量追加してください。