



給食センターだより

令和6年7月
大野学校給食センター



大野東中学校で食育の授業を実施しました！

給食センターでは、次の表のテーマで「食に関する指導」を実施しています。大野東中学校では、7月9日（火）、16日（火）に1年生（4クラス）で授業をしました。

学年	テーマ
小学校3年生	いろいろなものをしっかり食べよう…黄・赤・緑の3つのグループ
小学校5年生	食事のとり方について考えよう…主食・主菜・副菜
中学校1年生	成長期の食事の量やバランスについて考えよう

この授業では、骨の成長に着目しながら、成長期の栄養の大切さについて学習します。普段、給食をどのように食べているか分析し、自分のめざす姿になるためには何をきをつけていけば良いかを考えました。毎日の給食や家の食事を大切にしながら、よりよく成長していったほしいと思います。



↑ 複数で協議しています。



↑ 給食の食べ方によって、栄養量がどのように変化するか確認しています。

生徒のふりかえり…「これから、毎日の給食や食事をどのように食べていこうと思いますか」

- 学校では食べても、家で野菜をさけてしまうことがあるので、苦手でも食べるようにしたい。
- 自分に足りない栄養素が何かわかり、それを改善していくためには、やっぱりバランスよく食べることが大切だと思いました。将来健康に丈夫な体で過ごせるように、好き嫌いせずに栄養素をしっかりとろうと思いました。
- 自分の体に合った食事をするようにする。とりすぎない！減らしすぎない！を大切に。
- スプレッドシートで1つでも少なくなしたら、さまざまな栄養の量が減ったことから、毎回の給食をバランスよく食べることが大切だと分かったので、全部食べるようにしたいと思いました。
- 給食は残さず食べ、部活ではしっかり動き、早寝・早起きを習慣にしたいと思いました。

夏野菜で暑い夏をのりきりしましょう！



給食センターには、毎日、旬を迎えたさまざまな夏野菜が届いています。夏野菜には水分やビタミンなどがたくさん含まれており、ほてった体を冷ましてくれる働きもあります。夏野菜をしっかり食べて、暑い夏を元気にのりきりましょう。

みょうが



きゅうり



枝豆



オクラ



冬瓜



にがうり



なす



とうもろこし



大野西小学校の特別支援学級ひまわりのみなさんが、皮むきをしてくれました。

7月の献立より「なす入りマーボー豆腐」



材料 4人分（給食の量）

豚ミンチ	100 g
玉ねぎ	220 g（みじん切り）
にんじん	60 g（みじん切り）
しめじ	16 g（みじん切り）
ニラ	20 g（1 cm 幅）
なす	80 g（タテ 1/2 を 1.5 cm 角）
炒め油	3.2 g
木綿豆腐	400 g（1.5 cm 角）
にんにく	2 g（みじん切り）
しょうが	2 g（みじん切り）
砂糖	6.5 g
しょうゆ	14.5 g
こめ	10 g
赤みそ	10 g
酒	3.6 g
でんぷん	2 g
ごま油	1.6 g

旬のなすを使った新メニューです。この日は、食べようディの型抜きにんじんが入りました。



- ① 油を熱し、にんにく、生姜、豚ミンチを炒める。
- ② 玉ねぎ、にんじん、しめじを入れて炒める。
- ③ なすを入れる。
- ④ 豆腐を入れる。
- ⑤ 合わせた調味料を入れる。
- ⑥ ニラを入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ⑦ 仕上げににごま油を入れて、出来上がり。



給食では、約1300丁の豆腐を手切りして作りました。