

月	火	水	木	金
3 ちらし寿司・のり 牛乳 ひなまつり献立 手まりふのすまし汁 赤魚の西京焼き 紅白なます ひしもち 	4 ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 エビカツオーロラソース 大豆のサラダ 	5 ごはん 牛乳  KT具だくさんみそ汁 厚揚げのごまみそかけ シーザーサラダ(乳・小麦入り) (教室でクルトンをかけてね)	6 ピザトースト 牛乳 えび団子スープ ブロッコリーサラダ ヨーグルト 	7 ごはん 牛乳 中3応援献立 中学2-2希望献立 ポークカレー チキンカツ 福神漬けあえ 
10 ごはん 牛乳 五角(ごうかく)汁 ふわふわ親子丼の具(小麦入り) 寒天サラダ	11 キャラ弁キムタクごはん 牛乳 小学校のみ かきたま汁 のり酢あえ スイートスプリング(柑橘類) 	12 ごはん 牛乳 中学3-3, 3-4 希望献立 坦々こんにやくラーメン ささみのレモンソース かみかみサラダ(イカ入り) 	13 コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ポークビーンズ 海そうサラダ	14 古代米入りごはん 牛乳 卒業お祝い献立 お祝いすまし汁  山賊焼き 菜の花あえ  お祝いいちごクレープ(乳・小麦・卵不使用)
17 キャラ弁キムタクごはん 牛乳 中学校のみ かきたま汁 カゴカマスの塩こうじ焼き のり酢あえ	18 チキンライス 牛乳 中学校のみ ABCスープ じゃがいものチーズ焼き 豆と五穀米サラダ	今月の献立の紹介 3日: 小学校には刻みのり、中学校には手巻きのりが できます。ちらし寿司と一緒に食べてください。 4、13日: 小学校2年生の皆さんが育てた大豆を使っ て、サラダやポークビーンズを作ります。 7日: カツで中学3年生を応援します。 11、17日: キムタクご飯でキャラ弁を作ります。 14日: 卒業する皆さんをお祝いする献立です。		
		具だくさんみそ汁  季節のおすすめ  かみかみ献立 		

食育だより① 学校での食育を紹介します。

中学1年生の技術・家庭科<家庭科分野>の学習より

中学生に必要な栄養がとれる一日分の献立を立てる授業を、家庭科教諭と栄養教諭の
 ティームティーチングで行いました。自分で立てた献立を、春休み中に作ります。

<一日分の献立の立て方>

①朝・昼・夕の献立をきめる。
 考える順番は、主菜→主食→副
 菜→汁物・飲み物・デザート

②料理の分量
 をきめる。

③食品群別摂取
 量と比べて、栄養
 バランスを確かめ
 る。

栄養教諭からアドバイスしたもので多かったもの
 <2群の不足>サラダや汁に海そうを入れたり、牛乳やヨーグルトを献立に加え
 る。
 <4群の不足>1食あたりの野菜が100g以上とれているなら、果物を加える。
 野菜で4群すべてとろうとすると塩をとりすぎてしまうことがある。
 <6群の過多>揚げ物を焼き物にかえたり、マヨネーズをやめておひたしにし
 たりする。

【授業の感想】

- ・主食と主菜だけでは2群、3群、4群の食材が不足してしまうことがパツと見て分かった。
- ・主菜と副菜の組み合わせを考えるのが難しかった。2群が特にとれなかった。
- ・乳製品(2群)があまり取れてなかったのも、もう少し考えてみたい。逆にオーバーしているものもあったので、とりすぎないようにしたい。
- ・一度立てた献立の重量をすべて足してみると、基準より少なかったのも、出来上がったときの色合いを想像して食材を足すことができた。作るのが楽しみです。

授業後の給食で、中学生に必要なご飯の量を計量して確認しました。 →
 (男子230g、女子200gが基準量。背が高い人、運動している人はこれよりも食べる。必要な量が
 食べられているかは、成長曲線、肥満度をみて確認する。)

