

# \*\*\*工夫しよう おいしい食事\*\*\*

6年生と成長期の食生活について学習しました。その中で、米を主食として野菜、大豆、魚、海そうを中心とした日本の伝統的な食事スタイルである『一汁二菜』から、バランスのとれた食事について考えました。

3/4

3/9

3/11

給食から学ぶ  
『一汁二菜』

【ご飯 みそ汁 菜の花のかきあげ じゃこの佃煮】【ご飯 けんちん汁 鶏唐揚げのねぎだれ ひじきの炒め煮】【ご飯 玉ねぎのおつゆ 鯖の煮つけ 小松菜の煮浸し】



3/1 【ご飯 こしね汁 焼き魚 (ほっけ) 煮浸し】



\*牛乳は、毎日つきます。



京都府産の  
菜の花を使用  
しました。



大きな鍋で炊く  
『鯖の煮つけ』は、  
よく味がしみこんで、  
好評でした!



## 6年生 ★ふりかえりの感想★

- ・家の食事でも、よく「一汁二菜」のこんだてになっていた。いつもお母さんが料理をしているから、たまには手伝ってあげたいです。
- ・少しの工夫で、バランスよく食べられることがわかりました。
- ・お弁当もしっかりお母さんが考えてくれて、私の体と栄養バランスとかしっかり考えてくれているのを知った。
- ・今日 学んだことを生かして、機会があればバランスの良いごはんを作ってみたいなと思った。一汁二菜は、よくバランスがとれていていいなと思った。
- ・いつも食べている給食が、そんなに考えて作られているなんて知りませんでした。
- ・今までの食生活をふり返ると、あまり野菜を食べられていなかったと思います。これからは、野菜もしっかり食べようと思います。
- ・今までに食べたお母さんのお弁当やごはんは、野菜がちゃんと入っていてバランスがとてもいい食事だったんだなと思いました。私もお弁当やごはんをバランスよく作れるようになりたいです。

# 季節のごちそう ~ひなまつり献立~

3/3 【 すしご飯 すまし汁 鱈の西京焼き ちらし寿司の具 ひなあられ 牛乳 】

すしご飯に『ちらし寿司の具』を混ぜて食べます。

上品な甘みが特徴の『鱈の西京焼き』は、ふっくらと焼けて好評でした！

給食の『ひなあられ』は、着色料等を使用しないシンプルなものです。

桃の花をイメージしたかまぼこが入ると、華やかな『すまし汁』に仕上がります。



## 給食委員会活動

1年生に「もりもり食べてもらおう」という思いで、『ぱくぱくアニマル』のしかけ人形をプレゼントしました。



委員会活動の最終日に、調理員さん一人ひとりへ、感謝状を手渡しました。「これからもずっと、おいしい給食を作り続けて下さい！」

卒業お祝いの気持ちをこめて、調理場スタッフ全員で、掲示物を作成しました。

