

きゅうしょくセンターだより

10月



☆今月の目標☆ 『骨をじょうぶにしよう ～給食の献立づくり～』

中学1年生が考えた献立が登場します！

骨をじょうぶにする「2群」に注目！

2群の食品(牛乳・乳製品・小魚・海藻)には、骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれています。

1年生が考えた献立には、どんな2群の食品が入っているのかな？

市内の中学1年生は、家庭科の授業で『1日分の食事』や『栄養バランス』『地産地消』について学び、自分たちで給食の献立を作成しました。10月は、3名の代表献立が給食で提供されます。

* このコメントは、献立を考えた生徒がワークシートに書いた言葉を、できるだけ変えずに紹介しています。

10月20日(火) 館山中1-5 代表献立	
主食	ごはん
主菜	ショーロンポー
副菜	ナムル
汁物	タンタンスープ
その他	牛乳
地場産物 (野菜など)	きくらげ・ねぎ・にんじん ・ほうれんそう
工夫	・タンタンスープにきくらげを入れて、地産地消になるようにしました。 ・野菜をたくさん入れて、バランスがよくなるようにしました。
おすすめ ポイント	・きくらげやねぎなどの館山の食材がたくさん入っているので、食感を楽しみながら食べてください。

10月22日(木) 館山中1-6 代表献立	
主食	ごはん
主菜	ほっけの一夜干し
副菜	ツナとわかめのサラダ
汁物	かきたまじる
その他	牛乳・ヨーグルト
地場産物 (野菜など)	きくらげ・キャベツ・にんじん
工夫	・地場産物の食材を多く入れました。 ・一汁二菜を意識して、バランスのよい献立にしました。
おすすめ ポイント	・入れづらい2群の食材を多く入れて、バランスのよい献立にしました。 ・かきたまじるに館山のきくらげを入れたので、味わって食べてください。

10月27日(火) 館山中1-2 代表献立	
主食	ごはん
主菜	鶏肉のレモンソースかけ
副菜	海藻サラダ
汁物	春雨スープ
その他	牛乳
地場産物 (野菜など)	レモン・れんこん・きゅうり ・ねぎ・にんじん・ほうれんそう
工夫	・海藻や卵などいろいろどりをづくり、2群が主な食材の海藻サラダを副菜にして、レモンソースにねぎを合わせて食感が出るようにしました。また、サラダにれんこんを入れてカミカミメニューにしました。
おすすめ ポイント	・海藻サラダに入っているれんこんは、かみごたえがあり、食感を楽しめます。また、全体的にさっぱりめにしたので食べやすいと思います。ぜひ、食感を楽しみながら食べてみてください。

給食の献立を考えたときのポイント

給食の献立は、栄養バランスだけでなく、いろいろなことを考えて作られています。1年生も、授業で次のようなポイントを大切にしながら献立を考えました。

栄養バランス



6つの食品群がそろうように、いろいろな食品を組み合わせます。

予算



決められた給食費の中で、必要な食品を組み合わせます。

調理方法・調理時間



決められた時間の中で、安全に調理できる方法を考えます。

旬の食材・地場産物



その季節においしい食材や、千葉県や館山でとれる食材(地場産物)を取り入れます。

食べる人のことを思って☆



苦手な食材を食べやすくするなど、みんながおいしく食べられる工夫をします。

今日の給食には、どんな工夫があるかな？ 献立表を見ながら探してみましょう！

