

食育だより No.1

平成23年 6月24日
寒河江市立南部小学校

食育週間(6月13日～17日)

「栄養教諭実習生作成の献立」



作成のポイント

〈郷土料理・特産物を味わうための献立〉

主食は米飯、副食は「身欠きにしん」を使う料理

野菜については、できるだけ多くの県産品を使用

1食単価—260円

栄養バランスを考え、食事のマナーを身につけるのにふさわしい献立を考えてもらいました。

【献立】 ご飯 牛乳 身欠きにしんと油麩の煮物

バンサンスウ けんちん汁 さくらんぼゼリー



秋田特産のとんぶり
(ほうき草の実・約1mm)
別名「畑のキャビア」



カップにさくらんぼを
入れています。



バンサンスウに
ラップをかけて
います。

けんちん汁に豆
腐をちぎって入
れています。



実習生からのメッセージ

山形県の特産物・郷土料理だけでなく、実習生の出身地の特産物や郷土料理に興味を持って味わってほしいと思い、献立を作成しました。

- ・身欠きにしんと油麩の煮物—油麩が宮城県の特産物です。
- ・バンサンスウ—秋田県の特産物のとんぶりを入れました。
- ・けんちん汁—茨城県郷土料理のけんちんそばの材料を使いました。
- ・さくらんぼゼリー—山形県の特産物のさくらんぼを使いました。

1年親子給食

6月8日は、1年生の親子給食でした。図書室で「健康と生活・献立のねらい・学校給食のねらい」の話の後、給食の準備をしました。盛り付けをしてくれた1年生の役員さんは、「このくらいの量でいいかな？足りるかな？」と少し心配だったようです。

1年生の教室で向かい合って給食を食べました。



献立	
・ご飯	・牛乳
・塩マス焼き	
・野菜のごまかけ	
・もやし汁	
・美生柑	

1年生はお家の人と一緒になので、うれしかったようです。魚や野菜が苦手な人も、がんばって食べました。

家庭でも食べるだけでなく、正しい食器や箸の持ち方やあいさつなど食事のマナーにも注意していただければと思います。

4年生オードブル給食

6月15日は、4年生のオードブル給食でした。中間休みに図書室に集まり、テーブルセッティングをしました。次にランチョンマットと箸を並べて、楽しみに待っていたようです。果物の切り方や盛り付けなど細かいところに調理師さんの技術がつまっています。



献立	
・エビピラフ	・サンドウィッチ
・牛乳	
・チーズハンバーグ	・イカフリッター
・県産細竹の煮物	・フレンチサラダ
・小松菜と豆腐のみそ汁	
・ブチクレープ	・果物

大きいテーブルなので、お皿に届かない友だちにとってくれたり、お皿を回して自分の食器に盛り付けていました。献立が多く、食べ過ぎてお腹いっぱいになった人もいたようです。

オードブル給食、楽しく食べることができましたようです。