

「かぜに負けないための献立」

今日の献立は南部小6年生が

作成したものです。



作成のポイント

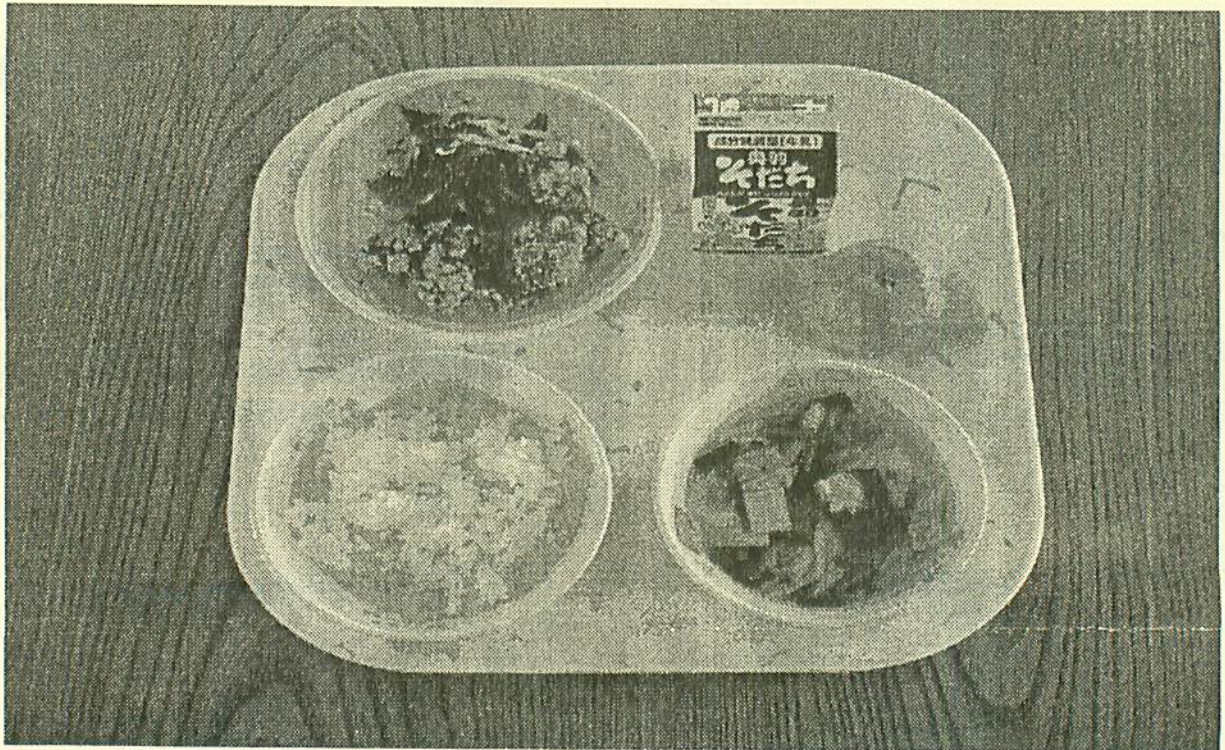
〈かぜに負けないための献立〉

かぜを防ぐためには、体をあたためる働きのある献立を考えてもらいました。予防に効果的な栄養素として、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどがあります。油もじょうずに利用して、体をあたためかぜの季節をのりきりましょう。

【献立】

ご飯 牛乳 鶏肉のからあげ

ほうれん草のおひたし キムチスープ みかん



寒河江市では、学校給食における「6年生が作った献立」を実施しています。

ねらい ① 6年生の児童が自分達で主体的に考えた献立を、実際の給食に提供する。

② 6年間の給食のまとめと、小学校生活の思い出づくりを体験させる。

③ 食事の栄養バランスを考えたり、食事のマナーを身につけたりするのにふさわしい献立内容をたてることができるようにする。

★裏に4名の6年生が考えた献立をのせています。ご覧ください。

考えてみよう！

「かぜに負けないための献立」というとどんな献立だろう？

- ① 野菜を多く使う食べ物
- ② 温かい食べ物

かぜを予防するための給食はこれだ！

	料理名	使う材料
主食	ごはん	米
主菜	とりにくの テリヤキ	とり肉
副菜	ほうれんそうの おひたし	ほうれんそう・もやし
汁物	キムチスープ	白菜・とうふ
デザート (果物)	みかん	みかん

-(献立を作成しての感想-考える時、むずかしかった点などを書いてください。)-
 バランス良く、栄養を考えるのが難しかった。
 体があたままるキムチスープがあり、よい献立です。
 にんじんも入れると、いすとりもよくなると思います。(2)

考えてみよう！

「かぜに負けないための献立」というとどんな献立だろう？

- ① とんじり
- ② カレーうどん

かぜを予防するための給食はこれだ！

	料理名	使う材料
主食	ごはん	米
主菜	とり肉のからあげ	あぶら とり肉
副菜	ツナサラダ	ツナ やさい
汁物	なっとうじる	なっとう とうふ みそ
デザート (果物)	クレープ	

-(献立を作成しての感想-考える時、むずかしかった点などを書いてください。)-
 デザートも考えると時間がかかった。
 あと、お米がわかるとか、
 野菜が多く寒さに負けない献立ですね。
 食べる時、どんな材料がはいっているかよく注意しよう。(2)

考えてみよう！

「かぜに負けないための献立」というとどんな献立だろう？

- ① ニラを使った料理
- ② 肉を使った料理

かぜを予防するための給食はこれだ！

	料理名	使う材料
主食	ごはん	米
主菜	とり肉の からあげ	とり肉
副菜	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 野菜
汁物	ニラたま汁	ニラ たまご
デザート (果物)	手づつりプリン	たまご さとう 牛乳

-(献立を作成しての感想-考える時、むずかしかった点などを書いてください。)-
 初めて献立作りをして「バランスや栄養を考えるのがむずかしかったです。
 ビタミンAは皮ふやのどのねんまくを強くします。
 にんじんを献立の中に入れてみよう。(2)

考えてみよう！

「かぜに負けないための献立」というとどんな献立だろう？

- ① ビタミンBがわりバランス
- ② こんど

かぜを予防するための給食はこれだ！

	料理名	使う材料
主食	ごはん	米、うめし
主菜	ほけの塩火炙	ほけ、塩
副菜	三色ひたし	ほうれんそう、もやし、にんじん
汁物	はくさい汁	はくさい、みそ
デザート (果物)	りんごヨーグルト	りんご、ヨーグルト

-(献立を作成しての感想-考える時、むずかしかった点などを書いてください。)-
 「かぜに負けないがねらいなので、ビタミンAとCをたくさんとれるメニューにしました。デザートがバランスをとるのがむずかしかったです。
 ビタミンAは皮ふやのどのねんまくを強くにします。毎日色のこい野菜を食べよう。(2)