

食べ方について考えよう

給食時間の子どもたちの様子を見ていると、ごはんとおかずを交互に食べている人と

おかずを全部食べてからごはんを食べている人がいます。

交互に食べる

みなさんは、どちらの食べ方でしょうか？

おかずを食べてからごはんを食べる

「ご飯」「おかず」交互に食べる日本料理の食べ方。

「ご飯」も「おかず」もまんべんなく食べることができる。

《いい点》

- 1 味覚を発達させることができる。
- 2 栄養バランスを自由自在にコントロールできる優れた食べ方。
食べながら、たんぱく質・脂肪・炭水化物のバランスを調整できる。

フランス料理のフルコースを食べる食べ方。

「おかず」でおなかがいっぱいになりご飯が食べられなくなる。

《問題点》

- 1 脂肪とたんぱく質の過剰摂取、炭水化物の不足。
- 2 たんぱく質・脂肪・炭水化物のバランスが崩れる。

⇒ 生活習慣病になりやすい。



健康のことを考え、「栄養のバランス」を意識した食事作りは、どの家庭でも同じことだと思います。栄養バランスのよい料理を作っても「バランスよく食べること」ができないと、「料理の効能」が得られませんね。

「給食のときはできる」ではなく、「毎日の食べ方でやっている」のが健康づくりへの確かな近道です。

『継続は力なり』

子どもたちだけでなく、大人の食べ方も意識してみたいはいかがでしょうか？

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
マナーを意識して食べよう	2月	トマトライスにエビのクリームソースがけ 牛乳 ほうれんそうスープ りんご	ごはん バター こむぎこ	牛乳 えび ベーコン	たまねぎ にんじん コーン りんご
	4水	ごはん なつとう 牛乳 なまあげのからみそいため かきたまスープ みかん	ごはん あぶら でんぶん	牛乳 なつとう はなかつお ふたにく なまあげ たまご みそ	ねぎ キャベツ しいたけ にんじん ピーマン たけのこ チンゲンサイ みかん
	5木	B日課4校時（給食なし）			
野菜をたのびよう	6金	もってぎくごはん 牛乳 こまつなシュウマイ おひたし さつまじる	ごはん さつまいも	牛乳 しゅうまい とうふ みそ	しめじ もってきく あおな もやし ねぎ キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく
	9月	てりやきどんぶり 牛乳 やさいたっぷりみそしる みかん	ごはん さとう	牛乳 とりにく なまあげ みそ	キャベツ あおな にんじん かぼちゃ ねぎ みかん
	10火	バターパン 牛乳 ウィンナーたまごまき はるさめちゅうかサラダ コーンシチュー 〈4年オードブル給食〉〈3年弁当〉	バターパン はるさめ こむぎこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 ウィンナー たまご ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ グリンピース
	11水	ごはん 牛乳 秋サケのなんぶあげ だいこんのにびたし わかめじる パナナ	ごはん こむぎこ あぶら ごま	牛乳 さけ うちまめ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	だいこん にんじん ねぎ パナナ
	12木	ごはん 牛乳 きびなごフライ ちぐさあえ 寒河江産じゃがいもじる りんご 〈4年1組・6年弁当〉	ごはん あぶら ごま さとう じゃがいも	牛乳 きびなご あぶらあげ みそ	あおな もやし にんじん ほしいたけ たまねぎ ねぎ りんご
13金	さつまいもカレー ふくじんづけ 牛乳 やさいのレモンあえ ブルーベリーのふるふるゼリー	ごはん あぶら さつまいも じゃがいも カレールウ ゼリー	牛乳 ふたにく チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース はくさい きゅうり レモン ふくじんづけ	

白岩小 6年生からのメッセージ



素材のもつそれぞれの歯ごたえを楽しみながら食べてほしいと思って、この献立を考えました。イカのかみごたえや、にらの食物繊維、そして旬のりんごのみずみずしい歯ざわりなど、よくかんでそれぞれの違いを感じながら食べてみてください。よくかむことで、歯ごたえだけでなく、たくさんの味も感じるはずです。

もって菊ごはん 6日(金)の予定

『寒河江市食生活改善推進協議会』で発行した「旬果旬菜 地産地消と食文化 寒河江のごっつお」の秋のメニューの料理を給食に取り入れたものです。菊の花のシャキシャキとした歯ざわりを感じてほしい一品です。

県産里芋と寒河江産ネギを使った庄内風芋煮

16日(月)の予定

一口に「芋煮」と言っても地域によって使われる材料や調味の仕方が異なる「山形の秋の味覚」です。今回は「豚肉」を使い「みそ」で調味する「庄内地方」の芋煮です。

置賜地方では「厚揚げ、大根」が入った「しょうゆ味」で、内陸と庄内の中間、最上地方では両方の味付けが存在します。

きびなごフライ 12日(木)の予定

イワシの仲間の魚をフライにしたものです。きびなごの稚魚は「小女子」としてなじみのものだと思います。頭も内臓もそのままにフライになっています。栄養的にもか「かむ」ことでも優れたものではないでしょうか？



食べきれた 満足感

一般的に子どもたち(特に低学年)には郷土料理は好まれません。素材に馴染みがないこと、彩りが地味なこと、そして最近は目にする機会が減っていることが理由に挙げられるかもしれません。

『あけびの炒め煮』には、苦みが特徴の刻んだ「あけびの皮」を入れています。一人に1,2切れ当るくらいの量なのですが、なかなか苦戦の様子でした。その中で、2年生の女の子。何事もないような表情で食べていたのですが、お皿の中が空っぽになった瞬間『やったー!』と両手を挙げたのです。そばに寄って『食べきれたんだ!?!』と声をかけると『うん!』とにこやかな表情で応えてくれました。

とかく、苦手なことから避けてしまいがちですが自分で決めた「もらったものは全部食べきる」目標を、達成できた「満足感」が輝いていたことに感動をもらった一日でした。

ねらい	日曜	よ 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります	使用食品のおもなはたらき		
			きいろのなかま 熱やちからのもとなる	あかのなかま 体をつくるもとなる	みどりのなかま 体のちょうしをととのえる
よくかんで食べよう	16月	ごはん 牛乳 はるまき <u>キャベツとわかめのしょうがあえ</u> 庄内ふういもに 県産米だんご	ごはん あぶら さといも だんご	牛乳 はるまき わかめ みそ ぶたにく なまあげ	キャベツ しょうが こんにゃく ねぎ
	17火	ソースやきそば 牛乳 かいそうサラダ <u>アーモンドごさかな</u> (2年オードブル給食)<6年弁当>	ちゅうかめん あぶら アーモンド	牛乳 ぶたにく かいそう ごさかな あおのり	キャベツ もやし にんじん ピーマン コーン みすな きゅうり しょうが
	18水	ごはん 牛乳 くりコロッケ <u>ごもくきんぴら</u> だいこんじる	ごはん あぶら パンこ さとう くり じゃがいも	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく だいこん ねぎ
	19木	<u>県産ぎゅうにくのピピンバ</u> 牛乳 キムチスープ ヨーグルト	ごはん さとう ごま はるさめ	牛乳 ぎゅうにく たまご よーぐると	ほうれんそう もやし にんじん ぜんまい いら キムチ はくさい
	20金	ごはん <u>イカリングからあげ りんご</u> <u>キャベツのごまかけ</u> いらたまじる 【白岩小6年生作成献立】	ごはん あぶら でんしん さとう ごま	牛乳 いか だいず たまご	キャベツ きゅうり だいこん いら にんじん りんご
郷土料理・特産物を味わおう	24火	しょくパン いちごジャム 牛乳 マカロニグラタン はくさいと <u>りんご</u> のサラダ コンソメスープ	パン ジャム マカロニ バター こむぎこ パンこ	牛乳 とりにく チーズ ペーコン	しめじ エリンギ マッシュルーム たまねぎ はくさい きゅうり りんご キャベツ にんじん
	25水	ごはん 牛乳 ししゃもフリッター ひじきにつけ <u>さんさいじる</u>	ごはん あぶら こむぎこ	牛乳 ししゃも ひじき みそ あぶらあげ ぶたにく	にんじん さんさい ごぼう ねぎ えのき しめじ
	26木	ごはん 牛乳 <u>県産ぶたにくのしょうがやき</u> やさいのごまじょうゆ <u>おろしいり県産なめこのみそしる</u>	ごはん あぶら さとう ごま	牛乳 ぶたにく とうふ	しょうが あおな キャベツ にんじん なめこ みつば だいこん
	27金	ごはん 牛乳 しょうさばやき <u>うのはないり</u> ふうのみそしる <u>ラ・フランス</u>	ごはん あぶら さとう ふ	牛乳 さば おから うちまめ あぶらあげ みそ	ほししいたけ にんじん ねぎ いとこんにゃく ごぼう たまねぎ みつば ラ・フランス
※	30月	<u>ごはん しょうびきやき なづけに</u> 牛乳 【明治22年 日本の給食最初の献立】	ごはん あぶら	牛乳 しょうマス うちまめ	せいさいづけ

※ 給食の歴史を探ろう