



七尾市立朝日小学校
令和3年1月号

今月の給食目標
給食について考えよう

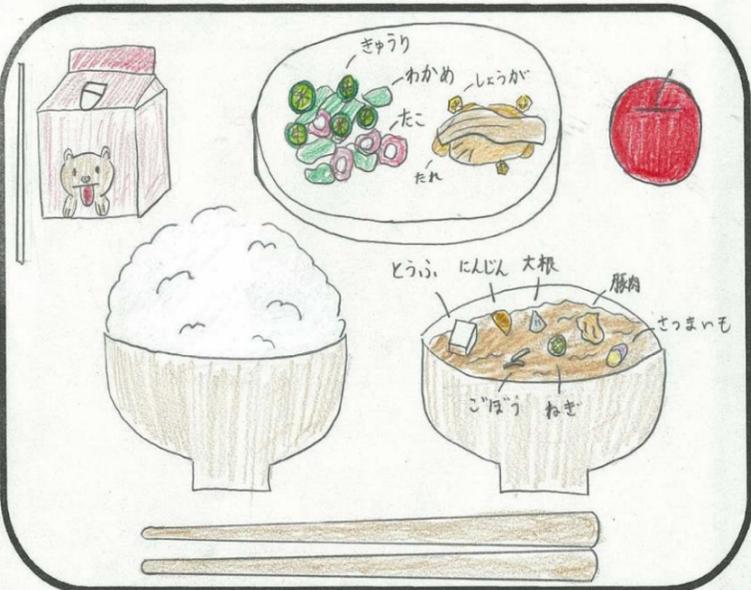
今月の給食目標は、「給食について考えよう」です。小学校5.6年生と中学校の家庭科の学習で献立を立てる学習があります。学校の給食献立を調べたり、考えたりすることを通して、自分が食べている食事と、これから家族の一員として家庭で作る食事について考え、食事づくりができるようになってほしいと願っています。
これは、実際に家庭科の学習で七尾市内の中学生が考えた給食の献立です。みなさんだったら、どんな献立を考えますか？

私の献立 給食編

メニュー 1年1

- ・米飯
- ・煮魚(たし)
- ・きゅうりとわかめとたこの酢のもの、りんご
- ・みそ汁
- ・牛乳

盛り付け図



工夫したところ

- ・6つの食品群に必ず2つ以上は入れること。
- ・6群をあまり多く入れないこと。
- ・野菜を多く入れたこと。

good!

献立を作ってみた感想

献立を作る前は「すぐ終わらせよう」と少し思っていたけど、いざ作るとなったら、栄養や食材の数など考えているうちに授業が終わり、またとかで、献立も考えるのは難しく大変だと分かりました。なので毎日違うメニューを考えてくれている栄養士と先生方に感謝したいですねと思いました。

分類すると・・・

献立	主材料	1群	2群	3群	4群	5群	6群	その他
ごはん	米					○		
煮魚	たら	○						
	砂糖					○		
	しょうゆ							
	酒							○
	みりん							○
酢のもの	しょうが				○			
	きゅうり				○			
	わかめ		○					
	たこ	○						
とん汁	豆腐	○						
	ごま油					○		
	ぶた肉	○						
	にんじん			○				
牛乳	りんご							○
	ごぼう			○				
	ねぎ			○				
	みそ	○						
	油							○
	牛乳		○					
合計		6	2	3	6	3	2	2

自分の好きなものをつくれるのが楽しかったけど、やっぱりそんなに好きじゃないものを入れないとバランスよくならないから、苦手なものでもしっかり食べないといけない、と改めてわかった。(大豆、ひじき、野菜類)

自分の好きなものだけだとバランスを考えるのがとても難しかった

給食はいつもふつうに食べていたけど献立にも注目しようと思った

令和3年1月

こんだてひとくちメモ

七尾市立朝日小学校

日	こんだて	ひとくちメモ	日	こんだて	ひとくちメモ
8	(麦ごはん) 冬野菜カレー オムレツ 大根とハムのサラダ 牛乳	今月の給食目標は、「給食について知ろう」です。小学校5.6年生と中学校の家庭科の学習で献立をつくる学習があります。学校の給食献立を調べたり、自分で考えたりする学習を通して気づいたことがありましたか。今月の給食だよりには、実際に献立をつくってみた七尾市内の中学生の感想を載せました。ぜひ、読んでみてください。	22	麦ごはんの 卵とねぎのチャーハン 豆腐の中華スープ フルーツ杏仁 牛乳	寒いとあまり意識することがないかもしれませんが冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪などの原因になることがあります。食事からスープや牛乳でしっかり水分をとりましょう。家にいるときも、起きた後やお風呂上がりなど、のどが渇く前に水分をとりましょう。
12	ごはん さけの白こうじ焼き マカロニサラダ 大根と豚肉のみそ汁 牛乳	冬が旬の大根などの野菜はおなかの調子をととのえる食物せんいといビタミン類が含まれます。給食では特に汁物や煮物の具に使われることが多いです。加熱すると「かさ」が減るのでたくさん食べることができます。また、汁に溶け出したビタミンも汁ごと食べることができるので、むだなく摂取できます。	25	ごはん ぶりの照り焼き 七日炊きごぼう 豚汁 いちご/牛乳	「七日炊きごぼう」は七尾に昔から伝わる料理です。七尾では昔から味の良いごぼうがとれる地域があり、江戸時代に將軍家に献上されるほどでした。このおいしいごぼうをお坊さんにも食べてほしいという思いから、水とみそを足しながら七日間かけて炊き上げる「七日炊きごぼう」がうまれました。給食では7日間はおかれません、じっくり煮込んで作ります。
13	ミルク食パン・チョコレート 里芋コロッケ 大根とツナのサラダ コンソメスープ 牛乳	大根は葉に近い部分は水分が多くあまみが強く中間部分はやわらかく、甘みと辛みのバランスがよいのでおでんなどの煮込み料理に適しています。先端の部分は辛みが強く水分が少ない分、調味料がなじみやすいので漬物などにむいています。料理によって使い分けると、より大根のおいしさを楽しめますね。	26	オムライス(チキンライス) (たまごやき) コールスローサラダ 冬野菜のコンソメスープ 牛乳	1月24日から30日は全国学校給食週間です。給食が始まったことを記念して作られた週間で、いつもなんともなく食べている給食の良さや役割について考えたり、作ってくれる人に感謝するいろいろな行事をおこなうためのものです。給食について改めて考えたり、家族で思い出の給食について話し合ったりできるといいですね。
14	ごはん ポークしょうまい もやしのナムル 八宝菜 牛乳	ウイルスが体の中に入っても症状が出る人ではない人がいます。それは体がウイルスをやっつける「免疫力」の差であるといわれています。疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりとすると、この免疫力が弱くなり、ウイルスに負けてしまいます。寒くかぜをひきやすい今の季節は特に、好き嫌いをせずにバランスよい食事を3食食べることが心がけましょう。	27	ミルクロール チキンナゲット 水菜のサラダ 冬野菜のクリーム煮 牛乳	今日のクリーム煮には、白いんげん豆をクリーム状にして加えています。「手亡(てぼう)豆」ともよばれます。外国ではクリーム煮などの煮物やサラダによく食べられているそうです。日本でも、白いんげん豆がよく食べられていますが、どんな食べ方が知っていますか？ 和菓子の白あんが白いんげん豆を甘く煮たものなのです。
15	ごはん/ふりかけ ちくわの磯辺揚げ 源平あえ もち雑煮 牛乳	「鏡開き」とはお正月に神様におそなえしていた鏡もちを下げて、いただく行事です。1月11日に行われるところが多いです。木づちなどで割った鏡もちを、おしろい、ぜんざい、おそうじなどにしめて、「1年間の病気をせず、元気に暮らせますように」と願いを込めていただきます。	28	ごはん 味噌カツ 五色和え かきたま汁 牛乳	給食は1889年に山形県の小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子供たちのために提供されたのがはじまりといわれています。最初の給食はおにぎり・焼き魚・漬物だったそうです。今の給食は栄養をとることだけでなく、望ましい食習慣を身に付ける、地域の文化や伝統に対する関心を深めるなどさまざまな役割を果たすことを目標にしています。
18	ごはん 小あじの唐揚げ のり酢あえ みそおでん 牛乳	学校給食は、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるために地場産物(じばさんぶつ)を取り入れた献立や、地域の郷土料理を活用した献立づくりにしています。小あじは七尾市でよく水揚げされる魚で、カルシウムなどをしっかりとってもらいたいという願いから頭から骨もまるごと食べられるような大きさのものを空揚げにしました。	29	ごはん はたはたの唐揚げ ほうれん草とハムのあえもの カレーうどん 牛乳	食べられるのに捨てられている「食品ロス」は2017年の調査では日本だけで600万トンを超えていて、これは国連世界食糧計画による食料支援量の1.5倍に近い量だそうです。新型コロナウイルス感染症拡大で食べ物を困らせている人がさらに増えていることを考えると、私たち一人ひとりがはどのような行動をすればよいのか考えなければいけないですね。
19	ごはん 鶏ささみのレモン風味 ひじき豆 根菜と能登白ねぎの味噌汁 牛乳	「能登白ねぎ」は七尾でたくさん作られている能登野菜のひとつです。白い部分が長く、あまみがあるのが特徴です。あまみでおいしい白い部分を長くするために、何度も土を寄せる作業を行います。ねぎにはかぜを予防してくれるビタミンCが含まれるので、特に冬に食べたい野菜です。	1月24日～30日は「全国学校給食週間」		
20	バターロール 能登牛の和風スパゲッティ ブロッコリーとツナのサラダ ブルーベリークレープ 牛乳	能登牛(のとうし)は石川県で育てられた黒毛和牛(くろげわきゅう)で、石川県内で最良飼養地で県内の飼養期間が最長であること、牛肉の質がよいこと、などの条件がそろった能登牛というブランドに認定される高級なお肉です。今日は牛肉と相性のよい能登白ねぎで和風スパゲッティにしました。味わって食べましょう。	学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科等でも活用されます。とりわけ給食の時間は、準備から片付けまでの実践を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。		
21	ごはん さばのしょうがみそがらめ 小松菜のごまあえ めった汁 牛乳	こまつなはビタミン、カルシウム、鉄が豊富な緑黄色野菜です。粘膜の健康を保って免疫力を高めるのに欠かせない栄養素が含まれています。こま和えの作り方はこまつな、もやし、キャベツ、にんじんを茹で、しょうゆと砂糖で味付けし、ごまでおえします。簡単な調理でどりよく不足しがちな栄養素がとれます。おうちでもぜひ作ってみてください。			