

給食の時間を振り返ろう

みなさんは、一年間にわたり給食を食べながら、さまざまな食に関することを学んできました。給食の時間や自分の食生活について振り返って、来年度の食生活における目標を考えてみましょう。

できたものには□にチェックを入れて、給食の時間のふりかえりをしましょう。

☐ 協力して給食の準備をすることができた 	☐ 1人分の量をきれいに盛りつけた 	☐ 楽しく会食することができた
☐ バランスのよい食事のとり方がわかった 	☐ 地域の地場産物がわかった 	☐ 感謝の気持ちを持って食べることができた

地産地消の推進

3年目の取組となった「うとんうまかデー（宇土市で作られたおいしい食べ物を紹介する日）」今年度は、新たに「とうもろこし」を導入しました。生産者の方と交流し、子どもたちに皮をむいてもらう取組は、食育の一つでもあります。また、来年度は、とうもろこしの収穫体験や「キャベツ」「レタス」の導入、生産者の方々との交流も計画しています。みなさんにたくさんの宇土産のものを味わったり、地場産物に目を向けたりしてほしいと思っています。



とうもろこし生産者 斎藤さん

宇土

ぱくぱく通信

給食センターの一年

給食センター
作成者：松尾

Lets Cook!

3月の給食メニュー

<材料> 4人分

ポテトチップス	30g
ハム	30g (3枚程度)
キャベツ	80g (葉3枚程度)
レタス	80g (葉4枚程度)
きゅうり	60g (1/2 本程度)
コーン缶	25g
おろしにんにく	少々
マヨネーズ	40g
レモン果汁	5g
白ワイン	5g (なくてもよい)
砂糖	少々
塩	少々
白こしょう	少々

(粉チーズを5g程度入れると、
コクのある仕上がりになります)

※ 大…大さじ、小…小さじ

給食レシピ

パリパリポテトのサラダ

野菜が苦手な
子どもたちも食べやすい!

<作り方>

- ① ポテトチップスは、好みで軽く砕いておく。
- ② ハムは短冊切りにして、油(分量外)で軽く炒めて冷ましておく。
- ③ レタス、キャベツは千切り、きゅうりは3mm程度の輪切りにする。キャベツは、さっとゆでてざるに広げて冷ましておく。
- ④ 調味料とおろしにんにくを合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 食べる直前に和えて、ポテトチップスをトッピングしてできあがり。

教科等と関連した授業の提案

昨年度に引き続き、全小中学校を巡回し、食育の授業を実施しました。今年度は、理科の「植物のつくりやはたらき」と関連した野菜の栄養の学習や保健体育の「育ちゆく体とわたし」と関連したカルシウムの学習など教科等での学習を視野に入れて、子どもたちの学びが広がっていくような授業提案も行ってみました。ワークシートを持ち帰り、家庭でも取り組んでもらいました。おいそがしい中、取組へのご協力はもちろん、温かいコメントまでいただきありがとうございました。



来年度も、センター職員一丸となっておいしい給食づくりを目指します。
一緒に食に関する学習ができるの
たのしみにしています!

食育わくわくデー

今年度から月ごとにテーマを決め、それに合わせた食材を使用した献立を提供してきました。

例えば、「旬」⇒夏野菜、冬野菜

「食品ロス」⇒とうふのマヨ

「非常食」⇒救給カレー

などいろいろな分野のテーマを設定し、子どもたちに興味をもって食べてもらえるよう、各学校・園へ食育動画の配信も行ってきました。クイズを交えた動画は、子どもたちも楽しみながら視聴してくれたようです。



クイズ れんこんの穴は何のためにあるのでしょうか?



- ① 水を通すため
- ② 中がよく見えるようにするため
- ③ 空気を取り入れるため

こたえ

