



食育だより



令和8年1月 No.9

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭

中学生が考えた献立が給食で登場します！

家庭科の授業とコラボして、生徒自身が給食の献立を作成し、その献立を実際の給食で提供するという取組を行いました。今回は1.2中でパンとご飯の献立それぞれ1つずつ選択しました。決まった献立は2月の給食で登場します。献立内容と、おすすめポイントを紹介します。

1中 パン献立

小松菜と人参のツナサラダ

豆乳

コッパン

クリームシチュー

〇冬に美味しく、体が温まる献立です。

〇乳のアレルギーの子も食べられる献立にしました。

2/5の給食

1中 ご飯献立

〇みそ焼きつくね

〇きゅうりとわかめの酢の物

米飯

ベーコンときのこのスープ

〇様々な種類の野菜を使用して、栄養バランスを考えました。

〇ご飯に合う献立にして残食を減らしたいです

2/6の給食

2中 パン献立

☆さつまいものグラタン

減量

アップルパン

レタスのシャキシャキポトフ

〇栄養バランスを考えました。

〇食感がある食材や色味も考えました。五感で楽しんでください。

2/12の給食

2中 ご飯献立

〇ヤンニョムチキン

〇小松菜のナムル

米飯

春雨キムチスープ

〇韓国風の献立でメニューを揃えました。

〇旬を考えて、今の時期に美味しそうな献立にしました。

2/13の給食

普段の給食はどんな事を考えている？

実際に献立を考える際は、栄養バランスはもちろん、旬や地域の食材の使用、食物アレルギーの対応、調理室での作業も考え、食中毒予防の為に加熱した料理を提供、予算をうまく活用といった事を考えています。



1/26~1/30は「学校給食週間」です！

学校給食週間とは・・・「学校給食の意義や役割について、子ども達や先生、保護者・地域の人の理解と関心を深めるための週間」を言います。



今回は様々な教科の学びが深められる献立をたてました。どんな教科のどの分野で食が勉強できるか、このお便りで知識をより深めてくれればと思います。

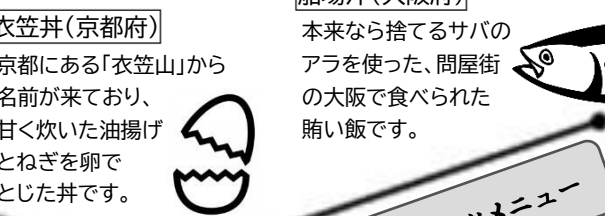
世界に誇る和食の魅力

四季折々の自然の恵みを尊重しつつ、食材を無駄なく使う調理方法や美しい作法が確立した「和食」は、世界無形文化遺産に登録されました。海外でそのまま通じる日本特有の食べ物や料理が26日の献立で登場します！

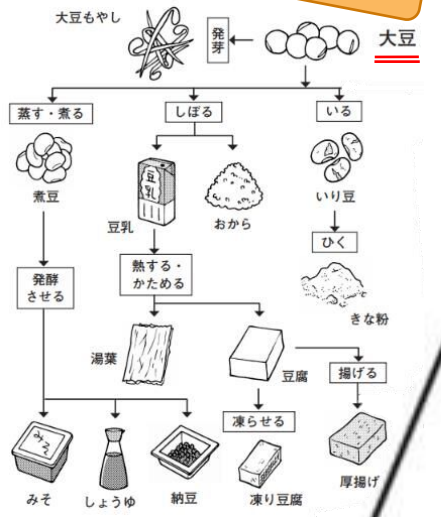


伝統を受け継ぐ郷土料理

郷土料理とは、その地域でとれる食材を活用してその土地の風土に適した調理方法で作られ食べられてきた料理の事です。28日は私たちが住んでいる近畿地方の郷土料理が登場します。



大豆はすごい！七変化

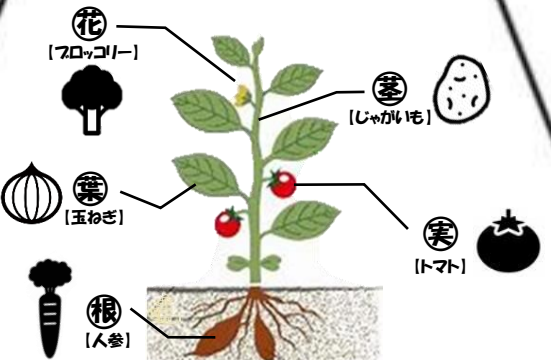


日本で昔から食べられている大豆は様々な食べ物に変身(加工)できます。栄養豊富な大豆製品を積極的に食べてください。

給食から教科の学びを深めよう

植物の作りが学べる献立

29日のトマト煮込みは、様々な作りの植物を使った献立になっています。



普段食べている野菜は、植物のどこの作りを食べているのでしょうか？

骨を丈夫に！コソコソメニュー

中学生の今の時期にCaを摂取する事で生涯の骨の強さが大きく変わります。27日はCaがたくさんとれる献立です。

わかさぎ(50g) = Ca 89mg

塩昆布(6g) = Ca 16.8mg

小松菜(50g) = Ca 85mg

牛乳(200ml) = Ca 220mg

Ca 摂取の目標量は 850~1000mg/日です！色々な食材からCaを摂りましょう。

普段何気なく食べている給食ですが、様々な教科との関わりがあり、教科としての学びを深める事ができます。それぞれの教科を超えて勉強できるのが、食育の面白い部分だと思います。ぜひこれからの給食の献立も、どういった教科との関連があるのか、考えたり見つけたりすると給食時間がより楽しい時間が過ごせるかもしれません。