

3月の献立紹介

子ども達が苦手な大豆を食べやすいサラダにしました。

『大豆とチーズのサラダ』

材 料 (4人分)

ゆで大豆	50g
プロセスチーズ	20g
ツナ缶	50g
ひじき(乾燥)	2g
三温糖	小さじ1
こいくちしょうゆ	大さじ1.5
キャベツ	80g(2枚)
きゅうり	40g(1/2本)
たまねぎ	20g(1/10個)
マヨネーズ	大さじ1
しお	少々

作 り 方

1. ひじきは水で戻し、大豆と一緒に三温糖としょうゆ、少量の水で煮て、粗熱をとり、冷蔵庫で冷ます。
2. キャベツは1.5cm くらいの色紙切り、たまねぎは粗みじんにし、ラップをして電子レンジで1~2分加熱し、冷ます。
3. チーズは小さめの角切り、きゅうりは角切りにする。
4. 食材を全て合わせ、マヨネーズと塩で味を調える。



大豆は「畑の肉」、チーズは「白い肉」と言われるくらいタンパク質を多く含んでいます。

たんぱく質は筋肉や細胞、血液などをつくる、とても重要な栄養素です。

さらに、ミネラルが豊富なひじきを加えることで栄養価がアップします。

今回はキャベツ、きゅうり、たまねぎを使用していますが、他の野菜を使ってもおいしく食べられますよ！

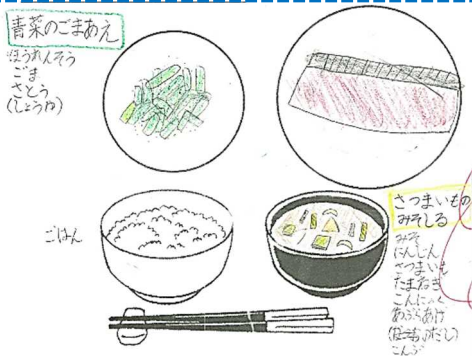
6年生が考えた献立が給食に登場！

本校6年生が、家庭科の授業で一食分の献立を考えました。

栄養バランス、彩り、食材の選択(旬の食材)、味のバランスなど、これまでに学習したことや普段食べている給食を参考にしながら一生懸命考えていました。

考えた献立は、どれも素晴らしく、さすが6年生と感心しました。また、大人にはない発想力のある献立もあり、一人一人の個性が光る献立ができました。その中から数名の献立を給食として提供しています。その一部を紹介します。

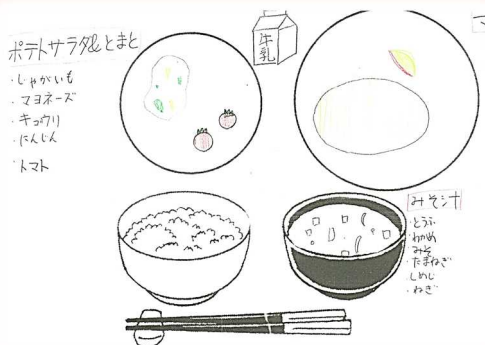
岡田陸己さんが考えた献立



ごはん
牛乳
さけの塩焼き
青菜のごま和え
さつまいものみそ汁



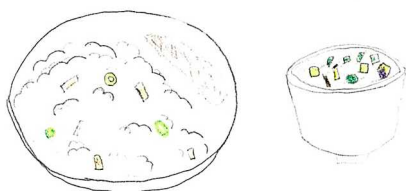
宮崎心彩さんが考えた献立



ごはん ふりかけ
牛乳
マカロニグラタン
りんご入りポテトサラダ
みそ汁
ミニトマト



原悠月さんが考えた献立



大根と油揚げの
まぜごはん
牛乳
サケチーズフライ
いりどりみそ汁



日本食(和食)は 理想的な食事

日本食(和食)の特徴は主食、主菜、副菜(2品)、汁物の『一汁三菜』の食事スタイルです。主食はエネルギー源となる炭水化物を多く含むごはん、主菜は肉や魚、大豆製品など筋肉や血液の材料となるたんぱく質、副菜にはお浸し、煮物、和え物など体の調子を整えるビタミン、ミネラル、味噌汁などの汁物からも野菜や海藻類等が補えるため、生活習慣病の予防に役立つ食物繊維も補うことができます。1食で五大栄養素が補えるので理想的なバランスの良い食事です。



日本食(和食)に使用される食材の
頭文字をとって「まごわやさしい」
という言葉があります。

まごわやさしい

進んでとりましょう!



「まごわやさしい」の食材はエネルギー源となる炭水化物、体をつくるたんぱく質、体の調子を整えるビタミン、ミネラルが豊富な食材です。生活習慣病の予防、コレステロールの低下、老化予防など健康づくりに役立つ食材です。