

2月

いただきます!

No. 10

3.2.8

山都学校給食センター

6年生が考えた「山都っ子が元気になるバランスよい献立」給食を実施中!



山都っ子が元気になるバランスよい献立を考え、給食で食べてもらう!

6年 番氏名 _____

1 献立を考え、献立名を _____ に記入しよう!

(1) 主食 → (2) 主菜 → (3) 副菜 → (4) 汁物 の順に決める。
(*献立名は、「みそ汁」などの料理名です。)

献立作成シート

① 主食: _____

② 主菜: _____

③ 副菜: _____

④ 汁物: _____

献立名: _____

2 食品名(こめ、みそ等)を食器の中 _____ に記入しよう!

3 栄養バランスを確認しよう!

6つの基礎食品



4 出来上がりの絵を描こう!

【考えた点や改善した点】

【感想】

見直しポイント!

- ① 主食に合うおかずかな?
(和食・洋食・中華?)
- ② バランスは?
・肉ばかりではない?
・野菜、芋、海苔もあろう?
・油料理ばかりではない?
③ 彩りはよいか?
□、○、△、◇、■、●、▲、▼
- ④ 季節にあっているかな?
- ⑤ 296円で作りそうかな?

6年生の献立は、「ごはんやパンなどの「主食」におかずの「主菜」や「副菜」をそろえる」ことを基本として、「五大栄養素」を意識した作成をしました。また、「栄養バランス」の他に、全体の彩りや季節、給食費なども考えました。

しゅしゅく 主食



「主食」は主に体を動かしたり、脳を働かせたりするためのエネルギーになる食べ物です。

パン

めん・ごはんなど

しゅさい 主菜



「主菜」は主に体のきん肉やほねをつくるもとになる食べ物です。肉・魚・卵・豆類などのおかずです。

やき魚
煮魚

ハンバーグ
など

卵やき

ふくさい 副菜



「副菜」は主に体の調子を整えてくれる食べ物です。主菜のおかずの栄養を補ってくれるおかずです。赤やみどり色などの色が彩りにもなって、食事全体の見た目もよくなります。また、汁物には野菜をたくさん入れると、栄養もたっぷりとりとれて体も温めてくれます。

おひたし

煮物

いため物

汁物

「五大栄養素」とは、わたしたちが生きていくために必要とする栄養素です。

炭水化物

たんぱく質

脂質

ビタミン

ミネラル