

食育だより

令和5年12月

高松市立太田南小学校

10月11日の校外学習時に、「マイ・ランチの日」が実施されました。ご協力いただき、ありがとうございました。お弁当の時間に、それぞれ工夫して作ったお弁当を友達と見せ合いながら楽しく食べている姿が見られたようです。食を通して、親子でよりいっそうふれあう機会になるよう、今後もぜひ、親子で楽しく食事づくりに挑戦していただけたらと思います。

マイ・ランチ

3年生ワークシート

4. お弁当作りをして 気がついたこと、思ったことを 書きましょう。

ほくほくお弁当とラップ作りをして
 思ったことは自分かまとなくなって子ども
 にごはんをつくりたいときにかくいってあげ
 るお弁当とラップ作りをしてかた友と思いたく
 家の人から自分で作ると美味いば増やすので
 少くも少しづつメニューを増やして、作事、食の事興味を持つ

5年生ワークシート

3. 栄養バランスを かくにんしましょう。

おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	
炭水化物を多く含む	脂質を多く含む	たんぱく質を多く含む	無機質を多く含む	ビタミン	無機質を多く含む
おにぎり		からあげ たまごやせ ウィンナー		ミントマト アロココリー ほうれん草のみそ	

4. お弁当作りをして 気がついたこと、思ったことを 書きましょう。

栄養バランスがすべてかかとれていなかったの下次り栄養バランスをとりたと思いました。
 おにぎりやおかずなどを自分で作れたのがたす
 主菜と副菜の分量を考えたベムコ箱につめたいことか
 りました。

栄養バランスをチェックすることによって、気付いたことを書いている児童が多くいました。脂質は料理のときに油を使用しているので大丈夫！無機質はお弁当でいうと「のり」や「小魚」などです。普段の食事にも取り入れてくださいね。

6年生 家庭科

～給食の献立を考えました～

6年生家庭科「こんだてを工夫して」という単元で、1食分の献立考える学習をしました。

学習したことを生かし、栄養バランスに加えて、野菜の量・味のバランス・いろどり・地産地消・旬の食べ物を取り入れることなどの条件を取り入れ、給食の献立を考えてみました。今年で4回目になりますが、今年も子どもたちのアイデアが盛りだくさんの給食の献立ができあがりました。

2冊
 ◎ 全校生の喜ぶ給食の献立を考えよう。 6年()

献立のタイトル「心温まる地産地消給食」

料理名	おもにエネルギーのもと		おもに体をつくるもと		おもに体の調子を整えるもと	
	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	無機質
主食	いりごめし		米			
主菜	金時毛のからあげ	油	魚、肉、卵			
副菜	ゆりもやし、しょうが、しょうゆ		油揚げ		いりごめ	
(汁物)	あんもち		あんかけ		金時毛	
牛乳	牛乳				牛乳	
デザート	あんもち					

【アピールポイント】
 ・地産地消の物をたくさん取り入れたこと。
 ・デザートでもそうじでも食べられるようにしたこと。
 ・あんもち

ふり取り。今回の授業で献立を考えることがんばりました。



調理員さんの協力のもと、2月～3月にかけて、各クラスの代表献立が登場するので楽しみにしててください！

★6年生が考えた献立紹介★

それぞれの献立を学校のものに見立てています。6年間の学校生活に思いをはせながら食べてほしいです。

6年 1組 8班

笑顔を作ろう！南っ子ランチ



【献立名】
チキンライス
かいせうサラダ
とりのからあげ
オムレツ 牛乳
ケチャップ
とう乳プリン

お世話になった先生たちの好きな食べ物を取り入れています。この給食を食べてみんなが笑顔になってほしいと思います。

6年

学校探検ついでヤンス定食



いろいろな物がつまった教室
6年間着た制服 (たも込みご飯)
お世話になった先生等 (牛乳)
学校のグラウンド (牛乳)
進んで！アールヒドッジョボール (牛乳)
思い出とびたオレンジアール (牛乳)

今はやりの「ひき肉でえす！」がテーマの献立です。旬のかぶ、レタス、金時にんじんを使用しています。

6年 2組 1班

旬のひき肉でえす！定食



【献立名】
・カバオライス
・牛乳
・かぶサラダ
・小魚アーマンド

アスリートにはしっかり食べて体づくりをすることも大切です。たんぱく質や野菜をたくさん入れています。

6年 3組 4班

進げきのアスリート定食



【献立名】
カラダキントんぶり
とうふと油揚げのみそ汁
サバの竜田揚げ
白菜とブロッコリーと
チキンのサラダ
みかん 牛乳

6年 4組 8班

香川県だぜっ！給食



【献立名】
・ゴシ太くうどん (太田だいこん入り)
・かきあげ(金時ほ、金時にんじんなど)
・香川県産ゆでわか
・わだんぼん 大福

香川県の食材をたくさん使い、地産地消を心がけています。デザートも香川県の和三盆を使用しています。

6年 4組 5班

全米が泣いた☆給食を知らない！



【献立名】
牛乳
ごはん
食べて菜のサラダ
黒豆のからあげ
とん汁
四国ゼリー

香川の旬の食べ物をふんだんに使っています。これを食べて給食を知ろう！

栄養もあり、人気のレバーの香りあげ、香川県産のいちごを使ったケーキを取り入れています。

6年 5組 4班

贅沢ランチ



【献立名】
美味い！コッパパン
ミルク
レバーの香りあげ
パリパリサラダ
ユースープ
いちごケーキ

チヌを食べて「海の豊かさを守ろう」。おでんの大根は、太田だいこんを使っています。

6年 5組 5班

SDGs達成しよう給食！！



【献立名】
麦ごはん
牛乳
ちすだんごのおでん
菜の花サラダ
みかん

授業を通しての6年生の振り返り

- ・献立を決めるときは、自分たちが好きなものをただ入れるだけではなく、栄養バランスを野菜で整えたり、地域のものを取り入れて地産地消に協力したりするなど、考えることがたくさんあって大変だということがよくわかりました。
- ・自分たちで決めた給食を食べることは、貴重な体験だと思うので、たとえ選ばれなくてもおいしく食べていきたいです。話がまとまりにくく、決めるのに時間がたくさんかかりました。時間内に決めるのも大切だなと思いました。