



◎ バランスのとれた食事 ◎

実りの秋 食べ物を大切にいただきます

校庭の木々が色づき、日に日に秋が深まってきていることを感じます。昔から日本人にとって重要な穀物であるお米をはじめ、大豆やそば、里いもなど、さまざまな作物が収穫時期を迎えています。各地で収穫を祝うお祭りが開催され、11月23日には「新嘗祭」という伝統的な宮中行事が行われます。この日は「勤労感謝の日」として国民の祝日になっていますが、食べることは、たくさんの方の勤労に支えられていることを忘れずに、日々の食事を大切にいただきます。



いただきます / ごちそうさまでした / 食事を支える人たち / 生産者の人 / 料理を作る人 / 食品の加工や販売に関わる人 / 食べ物を運ぶ人

「和食」の特徴 / 多様な新鮮な食材とその持ち味の尊重 / 健康的な食生活を支える栄養バランス / 自然の美しさや季節の移ろいの表現 / 正月などの年中行事との密接な関わり

◎ リクエスト献立 ◎

11月は、大平南 中学校のリクエスト献立です。

26日 テーマ:「秋のマッチョ飯」

今年の大平南 中学校の給食リクエストメニューのテーマは「秋のマッチョ飯」です。

コメントは「中学生で部活をするので、そのために筋肉をつける。だから高たんぱく質低脂質のメニューにした。」です。

献立: 栗ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 花野菜サラダ ABCマカロニスープ



◎ 食育の授業 ◎



←9/24大平西小学校5年生 9/26大平東小学校5年生

家庭科の授業で「食事の役割と栄養のバランスを考えよう」を学級担任と栄養教諭で実施しました。児童は「私達が知らないあいだに、五大栄養素が入っている給食が考えてあってすごいと思ったから、これから給食を残さず食べようと思った。」「五大栄養素と体内での働きが分かりました。」などと感想を書いていました。



9/4大平南中学校 9/10大平中学校→

佐野日本大学短期大学の栄養士フィールド2年生が実習に来ました。その学生が大平中学校と大平南中学校で紙芝居での食育をさせていただきました。その後、生徒からは「なんで栄養士になろうと思ったのですか。」や「食中毒の怖い話を教えてください。」などと質問があり、丁寧に学生が回答しました。



←9/22大平中央小学校1年生

「給食はどうやってできるのかな」の授業を担当と栄養教諭で実施しました。児童は「静かに姿勢正しく食べる。」「調理員さんが作ってくれるから、残さず食べたい。」「調理員さんのようによく手洗いをしたい。」などと感想を言っていました。



9/30 大平西小学校給食試食会→

大平西小学校で学校給食試食会を実施しました。保護者からは「自分が食べていた時より、料理や食器が良くなっていました。」「味付けや野菜の量がこのくらいがちょうど良いということが分かりました。」などと感想をいただきました。



←9/18・25大平中学校1年生

「野菜・いもの調理」の授業を担当と栄養教諭で実施しました。この写真は、ベジチェックで普段自分が食べている野菜の量をチェックしているところです。生徒は「自分は、けっこう野菜を食べていると思っていたけど、ベジチェックの数値が少なかったので、もっと食べるようにしようと思いました。」「自分で野菜料理を作りたいと思いました。」などと感想を書いていました。



◎ 給食レシピ紹介 ◎

♪ タンドリーチキン ♪

◇材料(4人分)

・鶏もも切り身...60g x 4枚

下味

・ヨーグルト...20g

・たまねぎ...10g(みじん切り)

・おろしにんにく...2.5g

・レモン果汁...5g

・パプリカパウダー...2.5g

・塩...1.5g ・こしょう...少々

・カレー粉...2.5g ・ケチャップ...10g

◇作り方

①鶏もも肉を、下味の材料で30分以上漬けておく。

②オーブンで焼く。

◇おすすめポイント

大平西小試食会で教えてと言われたタンドリーチキンです。「タンドリーチキン、やわらかくてスパイシーでおいしかったです。」などと、大好評なメニューです。