

食育だより 7月

◆ 親子で食育 ◆

6月11日(水)に家中小の1年生、18日(水)に合戦場小の1年生において、親子給食が行われました。

親子で食べる給食に会話も弾み、笑顔がたくさん見られ、楽しく会食できました。

1年生には、特に「早寝・早起き・朝ごはん」の大切さを理解し、毎日、栄養のバランスを考えた朝ごはんを食べて、元気に登校して欲しいと思っています。

朝食をしっかりとることが、体の成長や心の安定、学力や体力の向上につながっているからです。また、成長期のこどもたちにとって、生涯にわたり健康で、丈夫な体を維持できるよう、学校と家庭が協力し、食育を推進していきたいと考えています。



平成26年
栃木市都賀学校給食センター
所長 萩原 吉則
栄養士 山根 教子
熱田 淑乃



朝ごはんをしっかりと食べて、登校しましょう。

みんなの体は、食べ物からえいようをいただいて作られています。



6月11日(水) こんだて
食パン・いちごジャム・牛乳
フライドチキン・ヘルシーサラダ
よくばりスープ・日向夏ゼリー

家中小の親子給食



6月18日(水) こんだて
丸パン・牛乳
ハンバーグトマトソース・ゆで野菜サラダ
洋風卵スープ・ラフランスゼリー

保護者への食育講話



家中小の食育の授業



合戦場小の親子給食



都賀中マイチャレ実習生のリクエストメニュー

5月28日(水)から30日(金)の3日間、都賀中学校2年生の4名が、マイチャレンジ職場体験の実習を都賀学校給食センターで行いました。初日は、給食の食材の多さに驚いていましたが、2日目からは調理員さんの手伝いをしながら給食ができるまでの仕事を体験しました。大きな鍋にたくさんの食材を使い、衛生に気を付けておいしく作っている調理員さんの姿を見て、「これからは、残さず食べよう。」と思った生徒もいました。また、栄養士になった気分でのリクエストメニューを考えてもらいました。将来の夢に向けて、貴重な経験になったことと思います。



身支度を整え作業開始



大きな鍋にびっくり!



献立作りに挑戦!どんなメニューにしようかな?



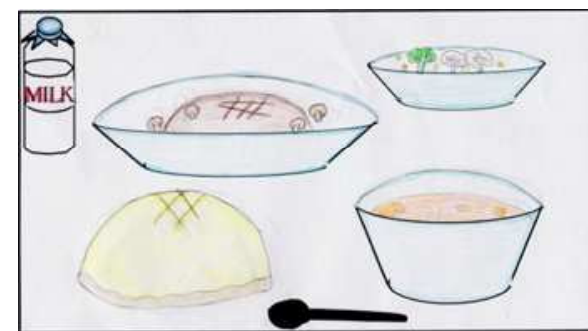
7月2日(水) 都賀中学校 2年 加藤朱莉さん・成瀬円香さんのリクエストメニュー

【 元気の出るパワフルメニュー 】

メロンパン・牛乳
ハンバーグきのこソース・ゆで野菜サラダ
ミネストローネスープ



栄養のバランスを考えたメニューです。



給食センターでマイチャレンジの職場体験をして、特に揚げ物を作る作業は、とても暑くて時間もかかるということを知りました。リクエストメニューを考える時に、バランス良く献立を立てるのは、とても大変でした。毎日、小中学校のために献立を考えるのは、とても大変な仕事だということがわかりました。感謝しながら、良くかんで給食を食べたいです。

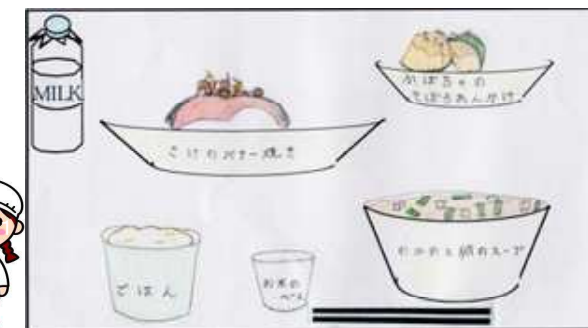
7月11日(金) 都賀中学校 2年 岩木風音さん・千葉結叶さんのリクエストメニュー

【 カラフル栄養満点給食 】

ごはん・牛乳
鮭のバター焼き・大平かぼちゃのそぼろあんかけ
わかめと卵のスープ・お米のムース



大平でとれたおいしいかぼちゃです。



栄養のバランスにかたよりのない献立を作るのが難しかったです。同じ食材どうして献立を作らないように工夫しました。最初は同じ食材を使って献立を立ててしまいましたが、二人で力を合わせて考えると、献立を考えることが楽しくなってきました。みんなが、笑顔で「おいしい!」と言って食べてくれたら嬉しいです。