

3月 給食たより

練馬区立大泉第四小学校
平成30年2月28日



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。あっという間に、今年度最後の月となりました。1年間の食生活を振り返り、次の年にできるようにしたいことを、考えてみましょう！

1年間の給食をふり返し、 反省をしましょう。

<p>1 給食の前に、せっけんできれいに手を洗った。</p>	<p>2 毎日、清潔なハンカチ（またはタオル）を持ってきた。</p>
<p>3 給食当番のことに協力できた。</p>	<p>4 配ぜん後は、自分の席で静かに待つことができた。</p>
<p>5 食器を正しく並べることができた。</p>	<p>6 心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。</p>
<p>7 おはしを正しい持ち方で、上手に使うことができた。</p>	<p>8 食事にふさわしい話をしながら、楽しく食べることができた。</p>
<p>9 好き嫌いなく食べることができた。または苦手な食べ物にもチャレンジした。</p>	<p>10 給食の決まりを守って、後片付けをきちんとできた。</p>
<p>来年度の目標</p>	

参考文献：文部科学省『食に関する指導の手引―第1次改訂版―』

6年生が家庭科の授業で考えた献立が3月の給食に登場します！

6年生家庭科の授業「まかせてね今日の食事」で、給食1食分の献立を考えました。

献立を立てる時のポイント

- ① 主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせている
- ② 栄養バランスがよい(6つの食品群がすべて含まれている)
- ③ 旬の食材など季節にふさわしい献立になっている
- ④ 和・洋・中など統一感のある献立になっている
- ⑤ 彩りがよい



さらに給食では、生ものは出せないこと、給食費のこと、調理員さんの作業量などを意識して献立を考えてもらいました。授業を受けた児童の感想を一部ご紹介します。

- ・給食を作っている人は、私たちの体のことをよく考えて作ってくださっているということが、改めてわかった。献立は、1食作るのも大変なのに、それを学校がある日全部考えなくてはならないので、苦労しているんだということがわかった。
- ・毎日の献立を栄養も考えて工夫して作ってくれているのは、とてもすごいなと思いました。私たちが考えるのは、とても難しく、健康を考えながら作ってくれる栄養士さん、調理員さんに感謝したいなと思いました。これからは、給食を残さないように食べたいです。
- ・中学生になったら、自分でごはんを作る機会も増えてくると思うので、主食・主菜・副菜・汁物や栄養バランスをちゃんと考えて作りたいです。
- ・自分の好きなものばかりを入れても、バランスがとれないので、ちゃんと6群を均等に分けないといけないので、大変だと思った。

どれも個性的ですばらしい献立がたくさんありましたが、今回は各クラス1名ずつ選びました。

<p>2日…6年1組：〇〇〇さん 卵とそばろと野菜のちらし寿司、すまし汁、さくらもち</p>
<p>7日…6年4組〇〇〇さん ごはん、豆腐ハンバーグきのこソース、冬野菜のみそ汁、みかん</p>
<p>14日…6年3組：〇〇〇さん ごはん、鮭のムニエル、カラフルサラダ、卵とブロッコリーのスープ</p>
<p>20日…6年2組：〇〇〇くん ごはん、鶏の唐揚げ、海藻サラダ、わかめと豆腐のみそ汁</p>

1年間の給食はいかがでしたか？「今日もおいしかった！」という声は何よりも励みになりました。栄養バランスはもちろん、児童の嗜好や成長に合わせて献立作成を行ってきました。学校給食が思い出の一つとしてまた、これからの食生活において、自らの健康のために食を選択できる指標となってもらえたら幸いです。

栄養士 後藤