

【給食指導】よく噛んで食べよう 【食に関する指導】成長期に必要な栄養を知ろう



【指導内容】(給食指導)むし歯やその予防 噛むことの効用 カルシウムを含む食品 噛みごたえのある食品 (食に関する指導)カルシウム、鉄分について 貧血、骨密度 カルシウム、鉄の吸収

【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)よく噛んで食べることの効用について理解し、日常生活の中で工夫し、実践できる。・カルシウムの働きについて理解し、意識して食事に取り入れることができる。



(食に関する指導)成長期に不足しがちな栄養が分かり、自分に必要な食品や料理を選択することができる。・成長期は、生涯にわたる健康の基礎をつくるためにも必要な栄養をとることが重要であることが分かる。

Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 主に体の組織をつくる (1群, 2群, 3群, 4群), 主に体の調子を整える, 主にエネルギーになる (5群, 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%)

食育の日 献立 沖縄県 郷土料理

沖縄慰霊の日 献立

※地場産物(小郡市三井郡とれる食材)を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

★19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

【沖縄慰霊の日】

1945年太平洋戦争末期に沖縄県民を巻き込んだ地上戦が終結しました。沖縄県では、沖縄戦の終結の日を、沖縄戦の慰霊者の霊を慰め、世界の恒久平和を願う日として「慰霊の日」と定められています。

19日・21日は、沖縄県の郷土料理を実施します。

～沖縄県の郷土料理～

(献立担当校：小郡中学校、小郡市立学校給食センター)



クファジュシー



人参しりしり



ラフテー



ゴーヤチャンプルー

豚肉を使った炊き込みご飯です。炊き込み形式のクファ(堅い)に対して、雑炊式のヤファラ(軟らかい)ジュシーもあります。

しりしり器というおろし金でおろした人参を炒めて卵でとじた料理です。しりしりはすりおろす時の音のすりすりを表す沖縄県の方言です。

皮つきで角切りにした豚バラ肉を砂糖、醤油、泡盛で煮込んだ料理です。やわらかく、皮のとろけるような口当たりが特徴です。

チャンプルーとは島豆腐と季節の野菜の炒め物のことです。チャンプルーの中でもゴーヤチャンプルーは沖縄県を代表する家庭料理です。