

【給食指導】偏食しないで食べよう 【食に関する指導】食品ロスについて考えよう

【指導内容】(給食指導)残量を減らすための工夫 栄養バランスの良い食事 (食に関する指導)食品ロス 世界の食糧事情 SDGs 自然の恩恵、生産流通 食料自給率

【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)・様々な食品にはそれぞれ栄養的な特徴があり、栄養バランスよく食べるためには、偏食なく食べることが必要であることがわかる。

(食に関する指導)・世界の食糧事情について正しく理解し、環境や資源に配慮した食生活を実践することができる。・生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べたり、食品を無駄なく使って調理をしたりすることができる。

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), 主に体の調子を整える (4群), 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 (%). Rows 1-31.

*地産地消 (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。)

(献立担当校: 宝城中学校、小郡市立学校給食センター)

【作りの動画を公開中】

大分県の郷土料理「とり天・だんご汁」

旬の食べ物をを使った 食生活改善推進員さん おすすめレシピ 簡単大学いも



- 【材料】(4人分) ・さつまいも1個 ・黒ゴマ 適量 ・サラダ油 大さじ1 ・上白糖 大さじ6 ・みりん 大さじ1



今月の食育の日献立は大分県の郷土料理「とり天・だんご汁」です。大分県では、鶏飯や鶏汁など鶏肉を使った料理が多く作られており、とり天もその一つです。醤油やにんにくで下味をつけて、天ぷら粉で揚げた後、からしや酢醤油をつけて食べられることが多いです。大分県のだんご汁には、小麦粉をこねて薄く帯状に引きのばしただんごが入っており、だんごを薄くばすのは、煮込む際に味が染み込みやすくなるためです。



- ① さつまいもを乱切りにし、10分程度水にさらしてあく抜きをする
- ② さつまいもの水気をキッチンペーパーでしっかりふきとる。
- ③ フライパンに油を「の」の字を書くようにひき、調味料を入れて、さつまいもを並べる。
- ④ 中火で焼き、さつまいもに焦げ目がついたら、ひっくり返して、フタをして弱火にする。
- ⑤ さつまいもに火が通ったら、黒ゴマをかけて器に盛りつけてできあがり。