

【給食指導】後片付けをきちんとしよう 【食に関する指導】生活に合わせた食事のとり方を知ろう

【指導内容】(給食指導)環境や資源に配慮した片付け方・ゴミの分別・牛乳パックリサイクル (食に関する指導)感染症の予防・受験期の食事・ビタミンを多く含む食品

【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)能率的な後片付けの仕方を考え、協力して行うことができる。・学校や地域の分別の決まり事を守り、環境や資源に配慮した後片付けができる。

(食に関する指導)受験や部活動などライフスタイルや目的に合わせた食事のとり方があることが分かる。・自分にとっての適切な食事のとり方を知り、健康的な食生活を実践することができる。



Main table with columns for Date, Name, Milk, Main ingredients (1-6 groups), and Energy/Protein content.

※地場産物(小郡市三井郡でとれる食材)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: 小郡中学校、小郡市立学校給食センター)

さわ漬け



食生活改善推進員さんに教えてもらいました

- 【作り方】
1. 大根、きゅうり、にんじんは太めの千切りにする。
2. 白菜は一口大のざく切り、生姜はせん切り、りんごは皮をつけたまま、くし形にし、うすく切る。
3. 野菜を塩もみする。
4. 切った材料に調味料を入れ、混ぜ合わせる。
(お好みで一味唐辛子少々を入れてもおいしいです)

- 【材料】4人分
・大根 1/6本 ・きゅうり 1/3本
・にんじん1/3本 ・りんご 1/6玉
・白菜またはキャベツ 1/6玉
・生姜 1/2かけ ・すし酢 適量
・ごま油 適量 ・塩 少々

作り方の動画はコチラ



山梨県の郷土料理「ほうとう」

今月の食育の日献立は山梨県の郷土料理「ほうとう」です。
「ほうとう」は、ほうとうめんを野菜と一緒にだし汁に入れて、みそで煮込んだ料理です。ほうとうめんは、そのまま生めんの状態から煮込むので、汁にとろみがついて冷めにくくなります。
食べると体が温まるので、冬場に食べる人が多いです。
また、「ほうとう」には南瓜がよく使われ、南瓜の他にはきのこ類や鶏肉、豚肉、油揚げ、里芋やじゃが芋などの芋類、葱など好きな食材を入れて作ります。味付けも、みそ味ではなくぜんざいのように小豆汁で煮込んだ「小豆ほうとう」もあります。



山梨県