

【給食指導】食後の過ごし方を考えよう 【食に関する指導】地域の産物について知ろう

【指導内容】(給食指導)・休養の大切さ・食後の過ごし方・食べ物の消化吸収(食に関する指導)・地域の産物・地産地消の良さ・地域の産物を継承するために【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)・食べ物の消化、吸収と食後の過ごし方の関連性について理解し、日常生活で気をつけて行動することができる。

(食に関する指導)・地域の食文化や農林水産物の生産、流通、消費などについて理解を深め、日常の食事と関連づけて考えることができる。・食品を選択する際に地場産物を選ぶなど、地域の食べ物を大切にし、継承していこうという気持ちを持つ。



Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 使われている食品と体内での主な働き (1群 to 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー (%). Rows include meals like 中華おこわ, ワンローフパン, 麦ごはん, etc.

食育の日 献立 青森県 郷土料理

(献立担当校: 三国中学校、小郡市立学校給食センター)

※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。)

青森県の郷土料理「せんべい汁」

～今月の地場産物食材～



新鮮で美味しそう! 地産地消のよさは何だろう? 人参 里芋 キャベツ お米

今月の食育の日献立は青森県の郷土料理「せんべい汁」です。

せんべい汁は、肉や魚、きのこ、野菜などでとっただし汁に、小麦粉と塩で作られた南部せんべいをパリパリと割り入れて煮込む青森県の八戸(はちのへ)を中心とした南部地方の郷土料理です。南部せんべいは主食や間食としてそのままでも食べられますが、汁物にちぎって入れる食べ方をしたのが「せんべい汁」のはじまりです。

