

【給食指導】給食の反省をしよう 【食に関する指導】自分の食生活を改善しよう

【指導内容】(給食指導)・自分の責任を果たしたか・協力ができたか(食に関する指導)・規則正しい食事と生活リズム・生活習慣病・間食や夜食のとり方【身につけさせたい資質・能力】



(給食指導)・1年間の自らの行動を振り返り、課題を見つけ改善することができる。

(食に関する指導)・自分の生活や将来の課題をみつけ、望ましい食事の仕方や生活習慣を理解し、自らの健康を考え改善することができる。

Table with columns for Date, Dish Name, Dairy, and Nutrient Groups (1-6). It lists daily school meals from March 3rd to 21st, including items like 'Red Rice', 'Ebi Curry', and 'White Rice'. It also includes energy and protein values for each meal.

※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: 宝城中学校、小郡市立学校給食センター)

石川県の郷土料理「治部煮」

今月の食育の日献立は石川県の郷土料理「治部煮」です。

治部煮は、鶏肉や鴨肉をそぎ切りにして小麦粉をまぶし、季節の野菜や里芋、椎茸、金沢の特産品である「すだれ麩」と一緒に、だしとしょうゆで煮た料理です。また、薬味としてわさびが添えられます。もともと、能登や加賀では、秋冬になると渡り鳥をとって食べてきた歴史があります。今では、鴨は手に入りにくいいため、一般的には鶏肉で代用されています。また、治部煮に使われている「すだれ麩」は、生地をすだれに包んでゆでることから名前がつけました。表面が少しでこぼこして、味がしみこみやすいのが特徴です。



祝! 卒業

3年生のみなさんはもうすぐ卒業です。卒業のお祝いに、給食では3日に赤飯が出ます。

赤飯は小豆(あずき)のゆで汁でごはんが赤くなっています。昔からお祝いのときの食事には欠かせないものです。

