

【給食指導】自分に必要な量を考えて食べよう 【食に関する指導】運動と食事について理解しよう

【指導内容】(給食指導)適切な給食量の調整 中学校給食の栄養、食品(食に関する指導)スポーツ栄養 熱中症予防 適切な水分補給 補食について

【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)中学校給食の栄養や食品量を知り、成長期には多くの栄養をとる必要があることが分かる。自分の成長や生活に必要な栄養を考えて、給食の量の調整ができる。(食に関する指導)運動と栄養の関係について理解し、バランスの良い食事や十分な休養をとることができる。水分補給の大切さを理解し、熱中症予防のために意識して摂取することができる。

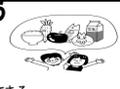


Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 1群 (主にたんぱく質), 2群 (主に糖質), 3群 (主にカロテン), 4群 (主にビタミン), 5群 (主にミネラル), 6群 (主に脂質), エネルギー (kcal), たんぱく質 (%). Rows list daily menus from 28th to 30th.

*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。)

(献立担当校: 宝城中学校、小郡市立学校給食センター)
岐阜県の郷土料理「鶏ちゃん」

食育の日 早起き 早寝 朝ごはん. Includes illustrations of a person waking up, sleeping, and eating breakfast.

今月の食育の日献立は、岐阜県の郷土料理「鶏(けい)ちゃん」です。誕生は1950年ごろで、岐阜県の一部の地方で食べられていたジギスカンをまねて作られたのが始まりといわれています。昔は、各家庭で飼っていた鶏が卵を産まなくなった後、貴重なたんぱく源として食べられていました。鶏ちゃんは、大切なお客様があった時や、親戚が集まるお盆やお正月など特別な日に味わえるご馳走でした。地域や家庭によって味付けは様々ですが、鶏肉と野菜に特製のたれを絡めて炒めたものです。

