

【給食指導】食事の環境を整えよう 【食に関する指導】朝食をしっかり食べよう

【指導内容】 (給食指導)食事にふさわしい環境 盛り付け方、食器の並べ方 (食に関する指導)朝食の効果 朝食の調理 朝食をおいしく食べるための工夫

【身につけさせたい資質・能力】 (給食指導)明るく、和やかな食事の場づくりや、ゆったりとした食事ができるように工夫することができる。・献立にふさわしい衛生的な盛り付けができる。(食に関する指導)朝食の効果を知り、自分の健康を考え、毎日栄養バランスのよい朝食を食べる。・自ら調理をするなど簡単な朝食の準備をすることができる。

使われている食品と体内での主な働き

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), 主に体の調子を整える (3群, 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 include meals like 八十八夜の日 献立, 子どもの日 献立, 食育の日 献立 徳島県郷土料理.

※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)

徳島県の郷土料理 「ふしめん汁」

今月の食育の日献立は徳島県の郷土料理「ふしめん汁」です。「ふしめん」は、そうめんやうどんの製造工程で、麺を棒にかけて乾燥させる際に、棒にかけて乾燥させる際に、棒にかかっていたU字型の部分(節)の事です。コシとモチリした食感が特徴で、そうめんが一番おいしい部分と言われています。玉ねぎや、人参、かまぼこなどの食材とも良く合います。



朝ごはんの効果

眠っている間の脳や体もエネルギーを使っているため、朝起きた時には、エネルギー不足の状態です。朝ごはんを食べてエネルギーを補給して、午前中を元気に過ごしましょう。

