

2月 食育の日だよ

しょくじ たいせつ みなお

小田原市立富士見小学校

食事の大切さを見直そう

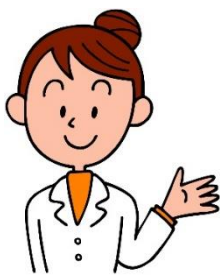
「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるよう食べましょう。



栄養バランスのよい食事をとることは、難しいことではありません。主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

6年生の家庭科（1食分の献立をたてよう）

6年生の家庭科で「1食分の献立をたてよう」という学習をし、自分で考えたメニューの調理実習をしました。小学校の調理実習では生肉・生魚等使用できない食材もあるなか、肉の代わりに、ツナ缶や大豆加工品などを利用しておいしい料理を考えていました。家庭科の授業で学習した食事作りのポイント「**お・い・し・い・か・も・ね**」を思い出しながら、挑戦した料理を紹介します。事前に家で作ってみたい、材料や調味料を細かくご準備していただいたり、各ご家庭でもご協力をいただきありがとうございました。みなとても上手に出来上がっていて、クオリティーの高さにびっくり！でした。ぜひ、各家庭の食卓のメニューの一つにいただけるとありがたいです。



献立を立てるポイント

- 「お」 多くの食品を使う
- 「い」 いろいろよく
- 「し」 旬の食品を使う
- 「い」 いろいろな調理法で
- 「か」 家族の好みも考えて
- 「も」 盛り付けはきれいに
- 「ね」 値段も考えて



このほかに
2点を3月の給食
メニューとして実
施する予定です。
お楽しみに！



「お」多くの食材（13食品）を使った献立

裏面あり



「い」 緑の野菜をたくさん使った、いろどりがきれいな献立

「し」 今が旬のだいこんを使った献立



「い」 いろいろな調理法
(オーブン利用・多めの油で揚げ焼き大学芋) の献立



「も」 オムレツを半分に切って盛り付けを工夫した献立

