

食育だより

第12号

H22. 3. 24

三豊市立詫間中学校



朝食をしっかり
食べて 心も体
もスッキリ
能力全開!

「My おにぎりの日」「野菜のおかずの日」 自分で作ってみて・・・

こんな力が身に付きました!

「保護者の方は作らないでください。
生徒自身に作らせてください。」

とお願いして取り組んだ「My おにぎりの日」「野菜のおかずの日」。この1年、子どもたちはおにぎりや野菜のおかず作りに一生懸命取り組みました。そして、この取り組みを通して、96%の人は「家族の苦労がわかった」と評価しています。簡単そうに見えたおにぎりも、「自分で握ってみると手は熱いし、思うように形ができない」野菜料理は、「野菜を切るのは難しいし、作るのに時間がかかる」など、作る大変さを実感したようです。



そして、9割近くの方は料理の「技術が身についた」「食材や料理作りにも関心をもてるようになった」と評価しています。また、半数以上の方は家でも作るようになったり、栄養バランスを考えて食べるようになったと答えており、「My おにぎりの日」「野菜のおかずの日」の効果は高く、取り組みのねらいはかなり達成できたようです。(くわしい結果については、裏面をご覧ください。)

これも、ひとえに保護者の皆様のご理解、ご協力があったからこそできたことです。感謝申し上げます。しかしながら、食事作りや栄養バランスの取れた食事をとることについては、まだ実行できていないという人もかなりいるようです。これを機会に、ご家庭でも食事内容を見直していただき、足りないところは家族で協力して補ったり、改善したりできるようにするといいなと思います。



紹介します!

安全・安心・おいしい!!!

人気の給食メニュー

保護者の皆様から、「子どもに給食の〇〇がおいしかった。作って!と言われるので作ってみると、給食の味と違うと言われるんです。作り方を教えてください。」という声を聞きます。そこで今回、詫中で人気の高いメニューを集めて紹介させていただきます。参考にさせていただき、ぜひご家庭でも作ってみてください。なお、家庭で作る量と大量調理では、調味料の分量が微妙に変わってきます。多少調整はしていますが、味見をしてみて、うすいかなと思われる場合(特にあえ物)は、調味料を少し多めに加えていただくとおいしくできると思います。

※ レシピはホームページにも掲載しています。ホームページではカラーでみることができます。ぜひご覧ください。

生徒のみなさんも、春休みは時間に少し余裕がありますね。好きな給食のメニューを自分でも作ってみましょう。

なお、給食の1食分の献立からは、中学生が1日に必要な栄養量の1/3をとるようになっていきます。残り2/3の栄養は家庭の食事にとる必要があります。給食の組み合わせや、量も参考にしてください。