

食育だより 3月号

岩国ひがし学園

栄養教諭 山田
2024.2. 作成

3月の食育目標

『1年間の反省をしよう』

〈行事食〉

～1年間の給食を振り返ってみましょう。～

〈児童・生徒が考えた献立〉

給食・健康放送委員会児童生徒が考えた給食献立



テーマ「寒さに負けない食生活」 「冬の旬」

6年生が考えた給食献立



テーマ「海藻まつり」「みんなが大好きなパン献立」「韓国料理」「パンケーキをもとにした献立！」

児童・生徒が考えた献立や、地元食材を使った献立、郷土料理や世界の料理など、色々な給食がありました。

七夕献立



節分献立



〈郷土料理・地元食材を使った料理〉

岩国市・山口県郷土料理



はすのさばい 岩国赤大根 けんちよう

山形県郷土料理



いもに かきます よしのじる

奈良県郷土料理



〈世界の料理〉

イギリス



フィッシュ&チップス

フランス・イタリア



ケーキサレ リゾット

カナダ

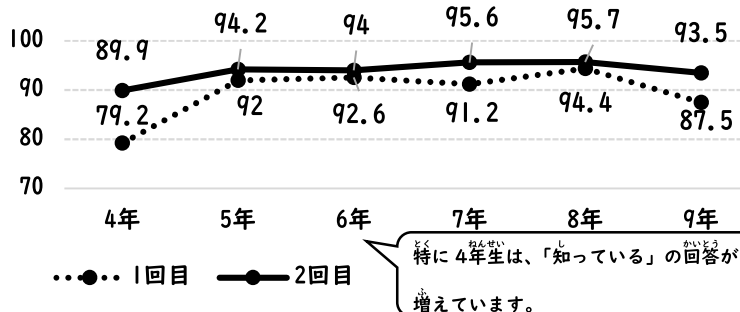


プーティン

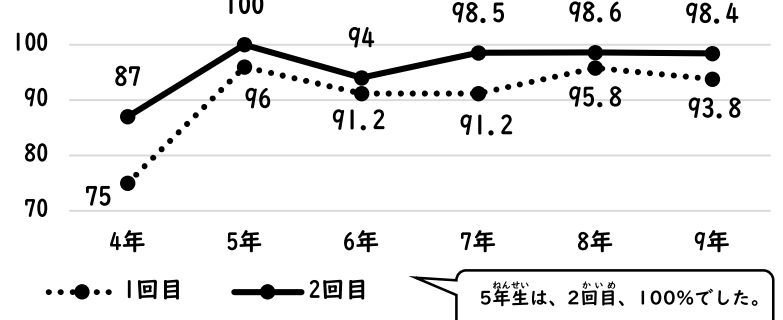
～食生活に関するアンケート結果の紹介～

岩国ひがし学園 4年～9年 1回目5月・2回目12～1月に実施

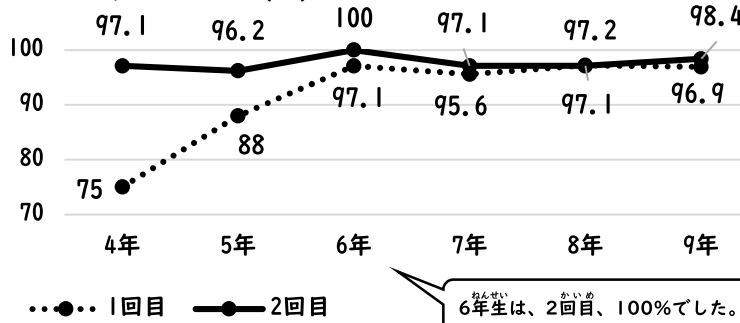
あなたの住んでいる地域の地元食材を知っている (%)



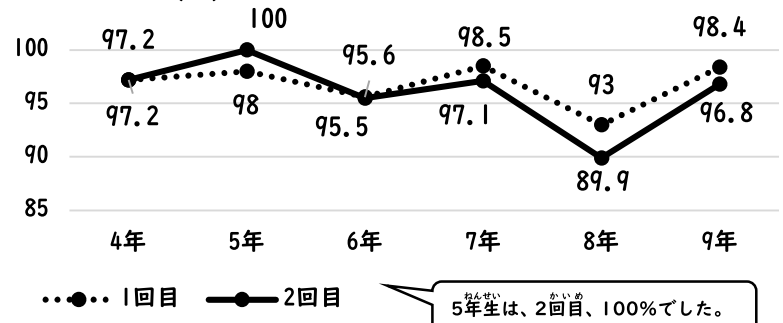
あなたの住んでいる地域や山口県の郷土料理を知っている (%)



食事が届くまで多くの人に関わり支えられていることを知っている (%)



食べものや食に関わる人に感謝の心をもって食事をしている (%)



～1年間の食事を振り返ろう～

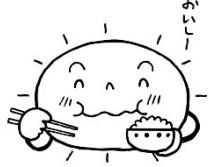
①残さず食べた



②バランスよく食べた



③朝ごはんを食べた



④感謝して食べた



⑤なかよく食べた



作ってみよう！給食レシピ

菜の花とごぼうのサラダ

(材料 4人分)

- ・まぐろ水煮缶 1缶
- ・菜の花 10本
- ・ごぼう 1/4本
- ・にんじん 1/4本
- ・白いりごま 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・濃口醤油 小さじ1/3
- ・塩・こしょう 少々

(作り方)

- ① 菜の花は2cm、ごぼうはさがき、にんじんは千切りにする。
- ② ①をさっとゆでて水でひやしてしぼる。
- ③ ②の野菜とまぐろ水煮を調味料で和えて、白いりごまを混ぜ合わせる。

岩国ひがし学園給食・健康放送委員会の児童・生徒が考えたレシピです。
3月4日に給食で作ります。