



東小学校 すきな給食 1位 「チキンチキンれんこん」

給食委員会が、11月に「すきな給食アンケート」を全校で実施(365人回答)、集計しました。岩国れんこんを使った料理が1位になって、うれしいです。

すきな給食5位までが、1月給食に登場します!!

総合 ベスト5

1位	チキンチキンれんこん	44人
2位	大学芋	42人
3位	カレー	39人
4位	黒糖パン カレーうどん	26人
5位	ABCスープ りっちゃんの元気がでるサラダ	15人

主食 ベスト3

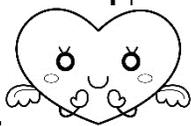
1位	カレー	39人
2位	黒糖パン カレーうどん	26人
3位	ハヤシライス	10人

主菜 ベスト3

1位	チキンチキン れんこん	44人
2位	鶏の唐揚げ	12人
3位	魚料理	10人

副菜 ベスト3

1位	大学芋	42人
2位	ABCスープ りっちゃんの 元気がでるサラダ	15人
3位	れんこんチップス	10人



2学期の食育

～食の大切さを楽しく知って、考えて食べて、毎日元気よくすごしてください～

1年生「やさいのなまえをしよう」



いろいろな野菜の名前を
考えました。

はてなボックスで、野菜
の名前あてゲームをしま
した。野菜の形やにおい
を確認しました。

2年生「きせつの食べものを知ろう」



野菜や果物には、一番お
いしい季節(旬)があるこ
とを知りました。

いろいろな野菜や果物が
どの季節に美味しいか、
考えました。

3年生「食べものの3つのはたらきを知ろう」



食べものの3つのグル
ープ(赤・黄・緑)を
知りました。

給食の食材を、3つのは
たらきのグループに分
けました。

6年生「栄養バランスの整ったアイデアあふれる給食の献立を考えよう」



献立を立てる手順や、給
食の献立の工夫を考えま
した。

班活動で、工夫を凝らし
た給食献立を考えまし
た。

《食育授業で分かったこと・思ったこと》

- ・一番おいしい時期に、野菜を食べたい。(2年生)
- ・しゅんの野菜は栄養いっぱいのが分かった。(2年生)
- ・食べものの働きが3つもあることが分かりました。(3年生)
- ・給食は、バランスよく考えられていることが分かった。これからはバランスよく食べていきたい。(3年生)
- ・家でもバランスよく食べていきたいと思いました。(3年生)
- ・スクールランチ・給食には、色々な工夫がされていることが分かった。(6年生)
- ・献立を考える時に、主食・主菜・副菜を入れることが大切であることが分かった。(6年生)
- ・旬の食材、色どりを考えてバランスよく献立を考えたい。(6年生)

各クラスの代表献立が、1月給食週間に登場します!

作ってみよう! 給食レシピ

(1人あたり栄養量)エネルギー 141kcal

鶏ちゃん焼き(けいちゃんやき)

たんぱく質 9.2g 塩分 0.6g

(材料 4人分)

- ・鶏もも肉スライス 200g
- ・麦みそ・みりん 各大さじ1/2
- ・濃口醤油・酒 各小さじ1
- ・おろしにんにく 小さじ1/2
- ・ごま油 小さじ2
- ・キャベツ 3枚
- ・にら 1本

(作り方)

- ①調味料とにんにくを合わせ、鶏肉を30分くらいつけ込む。
- ②フライパンにごま油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったら、キャベツ、ニラを加え、炒める。

岐阜県の郷土料理です。1月21日に給食に登場します。