



## 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  
からも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。