

【給食指導】後片付けをきちんとしよう 【食に関する指導】生活に合わせた食事のとり方を知ろう

【指導内容】 (給食指導)環境や資源に配慮した片付け方・ゴミの分別・牛乳パックリサイクル (食に関する指導)感染症の予防・受験期の食事・ビタミンを多く含む食品

【身につけさせたい資質・能力】

(給食指導)・能率的な後片付けの仕方を考え、協力して行うことができる。・学校や地域の分別の決まり事を守り、環境や資源に配慮した後片付けができる。

(食に関する指導)・受験や部活動などライフスタイルや目的に合わせた食事のとり方があることが分かる。・自分にとっての適切な食事のとり方を知り、健康的な食生活を実践することができる。

Table with columns: 日付曜日, 献立名, 牛乳, 使われている食品と体内での主な働き (1群, 2群, 3群, 4群, 5群, 6群), エネルギー (kcal), たんぱく質 (g), 脂質エネルギー比 (%). Rows include meals like チャーハン, 麦ごはん, 柏型パン, etc.

※地産産物 (小郡市三井郡でとれる食材) を太字で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

★19日は食育の日。(家庭や学校で食べ物や食について考える日です。)

(献立担当校: 大原中学校、小郡市立学校給食センター)

北海道の郷土料理「三平汁」

三平汁は、塩漬けにした鮭やニシンなどの魚と人参や大根などの野菜と一緒に煮込んだ北海道の郷土料理です。昆布でだしをとり、塩漬けにした魚の塩分だけで味をつけるのが特徴です。また、「三平汁」という名前の由来は、諸説あります。松前藩の藩主が狩りに出た際に、斉藤三平という漁師の家であり合わせのもので煮こんだ汁を食べて、とても気に入ったため「三平汁」という名前がついた説や、有田焼の三平皿という深皿に盛ることが由来とされる説などがあります。福岡県のおとなりである佐賀県の有田焼が、遠く離れた北海道の郷土料理の名前の由来となっているなんておもしろいですね。



今年は12月22日

冬至って何?

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。

給食ではパンフキンサラダが登場します!

