

# 栄養士の斎藤さんと 食事と栄養について学び ～バランスの取れた給食の献立を考えよう～

高等部1年A組の家庭科の授業で、栄養士の斎藤さんを招き栄養のバランスについて考える授業を行いました。

栄養素とその働きについて学び、献立を考える際のポイントを学んでから実際に献立を考えることにチャレンジしました。

## 【5大栄養素とそのはたらきについて】

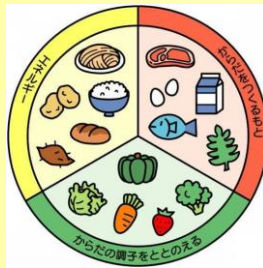
黄：体を動かすエネルギー（炭水化物・脂質）

赤：体を作るエネルギー（タンパク質、無機質）

緑：体の調子を整える（ビタミン・無機質）

## 【献立を考えるポイント】

- ①季節の行事や給食行事
- ②みんなの好み
- ③旬の食材、地場産物
- ④調理方法、調理時間
- ⑤分量、彩り、食べやすさ
- ⑥アレルギー食品を多く入れない
- ⑦残さず食べてくれる



## 【献立を考えてみよう！】

実際に2月の給食の献立に採用されるということで、生徒たちは栄養バランス意識して献立を考えることにチャレンジしました。

Hさんが考えたメニュー↓

2月27日の給食↓

		選んだポイント
主食	さくらこはん	醤油風味を堪能してほしい
主菜	かしきマクロの照り焼き	マクロ魚や味付けを堪能してほしい
副菜	きゅうとネカめの酢物	甘味と酸味の両方の堪能してほしい
汁物	豆腐と鶏の味噌汁	豆腐と鶏の柔らかい食感と味噌の味を楽しんでほしい
デザート	抹茶の水ようかん	抹茶の甘味と抹茶の味を堪能してほしい
飲み物	牛乳	特になし



Hさんのおすすめ献立です。バランスのよいメニューを考えてくれました。他にも4名の生徒の献立が実際に出されました。とてもおいしかったです。