

給食室だより

令和8年3月11日

1月の学校給食週間の取組で、5年生のみなさんが給食の献立作成にチャレンジしました。今日の給食は、5年2組の児童が考えた献立で、“わかめごはん、牛乳、あじフライ、豚汁、ナムル”です。

今日の献立は、非常に栄養バランスの良い献立です。代表的な“和の食材”の頭文字をとった合言葉として【まごわやさしい(孫は優しい)】という言葉があります。Ⓜは豆、ⓐはごま、Ⓦはわかめなどの海藻、Ⓨは野菜、Ⓢは魚、Ⓛはしいたけなどのきのこ類、ⓐはいも類です。今日の献立は、これら全ての食材を使うことができました。これらの食材を取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われています。

今日もしっかり食べて、丈夫なからだを作しましょう！



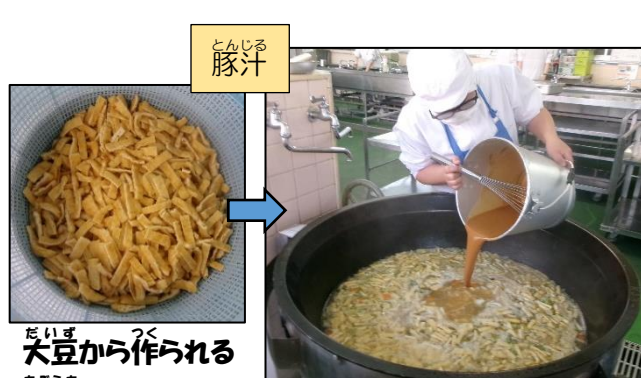
あじフライ

魚にパン粉をつけます



わかめごはん

ごはんにわかめ、ごまを混ぜます



豚汁

大豆から作られる油揚げ

溶いたみそを加えて仕上げます



揚げて中心温度を測ります



ナムル

