

令和5年度 ～心を育む学校給食週間～

テーマ ～たんぱく質で筋力アップ！元気な体づくり～

11月27日(月)から12月1日(金)まで、心を育む学校給食週間を行いました。

テーマは、「たんぱく質で筋力アップ！元気な体づくり」です。

今年度は、『学校体育研究大会 山形大会』が行われ、本校でも、日々の体育の授業や体力作りに特に力を入れてきました。そこで、毎日の給食で、元気な体づくりに必要なたんぱく質に注目し、筋肉に関する知識を深めたり、積極的に栄養を摂ろうとする気持ちを育てたりすることをねらいに取り組みました。先輩方が利用している事業所の納豆のほか、筋力アップ、持久力・瞬発力の向上、骨折や貧血の予防などがねらえる、たんぱく質や鉄分豊富な食材を柱に献立を作成しました。掲示物では、たんぱく質の働きや筋肉を作るための食事と運動、筋肉の役割などを紹介したり、児童生徒が興味をもてるクイズを放送で行ったりしました。また、去年の成果を受けて今年も企画した制作活動「たん君&ぱく君に筋肉シールを貼ろう！」は、学部を超えてみんなで楽しむことができました。給食委員会が選んだ主菜(肉料理)と児童生徒がそれぞれ選んだデザートも大変好評で、おいしくいただくことができました。



たんぱく質の働き 筋力アップ食材



心を育む学校給食週間の主な取り組み

- * たんぱく質や鉄分豊富な食材を使った献立
- * セレクト給食 (給食委員会が選んだ主菜) (一人一人が選んだデザート)
- * 放送による献立・食材紹介・給食クイズ(給食委員長)
- * 制作活動「たん君&ぱく君に筋肉シールを貼ろう！」
- * 卒業生のいる事業所の食材 高等部農芸班の大根を使った献立
- * 調理師さんへ感謝のメッセージカード作成 (各クラスで作成したものを掲示・贈呈)





1週間の献立

11月27日(月)

ごはん

【給食委員会が選んだ主菜】

油淋鶏(ユーリンチー)

野菜とツナの炒め煮

わかめのみそ汁

みかん

牛乳

28日(火)

つや姫ごはん

ボロニアステーキ

五色納豆

きのこたっぷりいもこ汁

牛乳

29日(水)

ごはん

鮭のクリームソースかけ

ひじきのマリネサラダ

豆入りミネストローネ

【セレクトデザート】

北海道プリン または 豆乳パンナコッタ

牛乳

30日(木)

ごはん

豚ヒレ肉のみそ漬け焼き

チーズ入りさつまいもサラダ

越後米だんご汁

牛乳

12月1日(金)

ごはん

まぐろと大豆のみそがらめ

農芸班の大根と牛肉の煮物

すまし汁

夢オレンジ

牛乳



たん君&ぱく君にシールを貼った制作活動。
たくましく、強い筋肉が出来上がりました。

たんぱく質に関する
給食クイズの紹介

(問題)

次の豚肉のうち、たんぱく質を一番多く含むのは、どの部分でしょうか？

1番 豚ひれ肉 2番 豚バラ肉

3番 豚もも肉 [答え:1番]

(問題)

かまぼこは、魚のたんぱく質が豊富な食品です。さて、かまぼこが日本で最初に登場したのは、いつでしょう？

1番 奈良時代 2番 平安時代

3番 室町時代 [答え:2番]



調理師さんに感謝を込めて。各クラスで
メッセージを作成し、贈呈しました。

調理師さん
おいしい
給食ありがとう

