

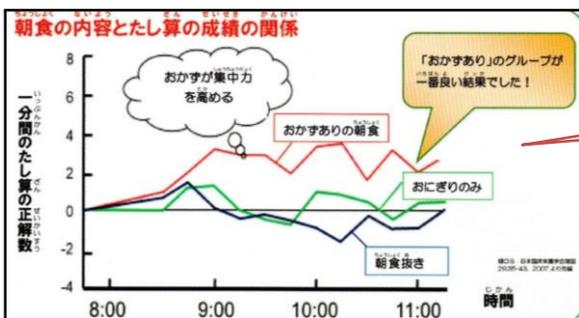


月	火	水	木	金
<p>季節のおすすめの献立にはこのマークがついています。</p>	<p>かみごたえのある献立にはこのマークがついています。</p>	<p>具だくさんみそ汁にはこのマークがついています。</p>	<p>1 ミニコッペパン 牛乳 オニオンスープ 白身魚のフライ キャベツサラダ</p>	<p>2 ごはん 牛乳 八宝菜 バンバンジーサラダ みかん</p>
<p>5 ごはん 牛乳 ワントンスープ ビビンバの具 もやしのナムル</p>	<p>6 ごはん 牛乳 ポークカレー 大豆のサラダ 波田のりんご</p> <p>乳・卵・小麦無</p>	<p>7 チャーハン(卵有) 牛乳 担々こんにやくラーメン 春巻き(小1本、中2本) きゅうりと大根の浅漬けごま油風味 いちごクレープ</p> <p>まつかぜ希望献立</p>	<p>8 背割りコッペパン 牛乳 にんじんポタージュ フランクフルト レモン酢あえ</p> <p>今月のにんじんは松本産です</p>	<p>9 ごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 野沢菜漬けあえ</p> <p>今月のねぎも波田産です</p>
<p>12 ごはん 牛乳 おでん(卵有) ししゃもごま天ぷら(低学年1本、4年~2本) のり酢あえ</p>	<p>13 栗入り五目ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き 寒天サラダ レモンカスタードタルト</p> <p>中2-2希望献立</p> <p>乳・卵・小麦有</p>	<p>14 ごはん 牛乳 かぼちゃすいとん汁 たまごやき 大根のべっこう煮 しそひじき</p>	<p>15 抹茶揚げパン 牛乳 ABCスープ ウインナー炒め ごまブロッコリー</p> <p>中1-2.2-3希望献立</p>	<p>16 ごはん 牛乳 松本一本ねぎ入り鍋 さわらの幽庵焼き かぼちゃ団子</p> <p>まつもとの日冬至献立</p>
<p>19 ごはん 牛乳 コーンスープ サイコロステーキ かぶときゅうりの即席漬け ミルク(ココア)</p> <p>中1-1、1-5希望献立</p>	<p>20 ライ麦ロール 牛乳 野菜スープ ミートロース ブロッコリーサラダ チョコレートケーキ</p> <p>お楽しみ献立</p> <p>乳・卵・小麦有</p> <p>乳・卵・小麦無</p>	<p>21 ごはん 牛乳 昆布入りすまし汁 ブリの照り焼き ゆずの香あえ</p> <p>お年とり献立</p>	<p>22 ごはん 牛乳 大根のみそ汁 三色そば(卵有) マカロニサラダ ヨーグルト</p> <p>中学のみ</p>	<p>郷土料理にはこのマークがついています。</p>

食育だより 中学1年生の技術・家庭科<家庭科分野>の学習より

都合により献立が変更になることがあります。

朝食の効果を知り、中学生に必要な栄養素がとれる朝食を食べるにはどうしたらよいかを考えました。



朝食の効果

- ①朝食を食べると体温が上がって脳と体が目覚める
- ②おかしありの(主食・主菜・副菜がそろった)朝食は集中力を高める

給食は中学生が一日に必要なエネルギーの約1/3がとれる食事です。ごはんは約230gです。

- ①自分の朝食で主食の量は足りているか
- ②主食・主菜・副菜があるかを、一人一人振り返り、自分ができそうなことを考えました。



<授業の感想>

- ・自分は量が少ないので、もっとごはんを増やそうと思いました。
- ・野菜をとれていないので、作れる日は野菜も用意できたらいいなと思った。
- ・早く起きておかずを作る。
- ・牛乳を飲む。
- ・もう少し朝食を食べる時間を長くして、ゆっくりと食べたい。
- ・毎朝早起きをして朝食を食べる。
- ・今日の授業で、自分の生活を見直そうと思った。様々な事にも影響してくることが分かったので、栄養バランスよく朝食を食べていこうと思った。身近にも自分と似たような人がいるので、このことを伝えていきたい。
- ・朝食を食べないと、体や心にも影響することが分かった。