

年 組 名 前

なんでも たべよう
からだのために
にこにこえがおで

中二のきゅうしょく



1月25日(火)のきゅうしょくは

ごはん きゅうにゅう さばのてりやき
ブロッコリーサラダ ひじきのいために
こぶきさつま りんご です

ざいりょうは

- さつまいも ・
- ごはん ・
- きゅうにゅう ・
- さば ・
- ひじき ・
- だいず ・
- あぶらあげ ・
- さつまあげ ・
- にんじん ・
- あぶら ・
- さとう ・
- きゅうり ・
- キャベツ ・
- コーン ・
- りんご ・
- ブロッコリー ・

赤

からだをつくるもとになる
(ちやにくになる)たべもの

みどり

からだのちょうしをととのえる
たべもの

黄

ねつや力のものになるたべもの

さてここでもんだいです。
きょうのきゅうしょくでたべたものは
からだのなかで どんなはたらきをするか
せんでつないでみましょう。



献立表活用の日 「なかにたべものクイズの日」

- 1 ねらい 家庭科の基礎基本の定着を図る
(食品の栄養的特徴と体内での働き)
食に対する関心を高め、自分の食生活を見直す機会とする

- 2 内 容 別紙参照
指導内容の例

本校の特徴から

なんでもたべよう(偏食・少食の改善)

からだのために(自己管理能力の育成)

にこにこえがおで中二のきゅうしょく(賞賛の場としての食指導)

6つの基礎食品群から

- 1群 卵などアレルギーのある児童には他の食品でたんぱく質の確保
- 2群 成長期に必要とされる。日本人はカルシウム、鉄が不足(海なし県の本校も)
- 3群 児童が苦手とする野菜が多い(偏食指導)
- 4群 本校は野菜を多く摂取する傾向にある。
- 5群 菓子類の材料が含まれる(おやつのおやつが心配される))
- 6群 過剰摂取が問題視されている(生活習慣病の若年化)

- 3 指導方法 各クラスで必要に応じて
5、6年 家庭科の時間
1、2、3、4年(家庭科履修前 学活の内容に含まれる)
・献立表が全校統一なため同様のプリントを配布したので参考にして
ください。

年 組 名前

なんでも たべよう
からだのために
にこにこえがおで

中二のきゅうしょく



2月24日(木)のきゅうしょくは

わかめごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ
ごまあえ みそけんちん フルーツあんじん です

ざいりょうは

おから・	
ほうれんそう・	赤
ぎゅうにゅう・	からだをつくるもとになる
ごはん・	(ちやにくになる)たべもの
とりにく・	
もやし・	
パンこ・	
しょうが・	
でんぷん・	
ごま・	みどり
ひじき・	からだのちょうしをととのえる
たまご・	たべもの
さといも・	
わかめ・	
とうふ・	
ねぎ・	
さとう・	
にんじん・	黄
ごぼう・	ねつや力のもとになるたべもの
だいこん・	



今月のヒント

赤のたべものは、7こです。みつかるかな？

献立表活用の日 「なかにたべものクイズの日」

- 1 ねらい 家庭科の基礎基本の定着を図る
(食品の栄養的特徴と体内での働き)
食に対する関心を高め、自分の食生活を見直す機会とする

- 2 内 容 別紙参照
指導内容の例

本校の特徴から

なんでもたべよう(偏食・少食の改善)

からだのために(自己管理能力の育成)

にこにこえがおで中二のきゅうしょく(賞賛の場としての食指導)

今月の給食目標から

「体をつくる食品を知ろう」

給食献立表に、たんぱく質量(g)の記載に留意

成長期に必要な栄養素としてたんぱく質・カルシウム

配膳の工夫

平等に配膳、食缶に残がでないように盛り分ける(その後個人の食欲により増減)

おかわりの配慮(過剰摂取につながる)

- 3 指導方法 各クラスで必要に応じて
5、6年 家庭科の時間
1、2、3、4年(家庭科履修前 学活の内容に含まれる)
・献立表が全校統一なため同様のプリントを配布したので参考にしてください。