

# 給食紹介

令和 6年 11月 7日(木)

麦ごはん 牛乳  
肉団子(2こ)  
磯煮 さつま汁

☆〇〇さん考案メニュー☆  
スポーツなど頑張っている成長期  
の自分たちが、頑張った分を筋肉  
にかえ、もっと活躍できるように  
栄養満点の献立を考えました！！



今日は、2年〇組 〇〇〇〇さん が考えてくれた献立です。  
成長期のみなさんにとって筋肉UP・栄養満点のメニューを考えられました。

## 筋肉もりもりメニュー

1学期に2年生家庭科の授業で“給食の献立を考えよう”の学習をしました。栄養バランスや旬の食材、地場産食材、給食にあったメニュー、食べたい料理など、素敵な献立を考えてくれました。給食用にアレンジして毎月少しずつ紹介しています。(^^)

野球を頑張っているなので筋肉をつけたいし、成長期である自分も含めたみんなが、頑張っているなので、その頑張りを筋肉に変え、活躍できたらいいな。と思いかんがえてくれたメニューです。『牛肉の野菜巻き』『五目ひじき』『みそ汁』を考えてくれました。牛肉の野菜巻きは、『肉団子』にかえ、みそ汁は、豚汁ではなく、鶏肉入りのさつまいものみそ汁にしました。筋肉を効率よく筋肉に変えてくれる“鶏肉”は優秀食材です。『ひじき』は鉄分・カルシウムが豊富。成長期のみなさんにぴったりです。給食では出せないけれど『牛肉の野菜巻き』もたんぱく質・ビタミンA・ビタミンBなど豊富で、全体としてとてもすばらしいメニューです。