

【様式3】

③食育の日の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	三重県
取組市町村名 取組団体・企業名	大紀町立大宮中学校
取組の名称	バランスの良い献立作り
実施時期	6月12日
取組に該当する 食育ピクトグラム (複数選択可)	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
取組内容	<p>中学生2年生の家庭科の授業で、「バランスの良い献立作り」を栄養教諭から指導していただいた。給食の献立づくりを紹介され、「1日に必要な栄養をどれくらい摂取するべきか」「そのためには、どのようにバランス良く取るべきか」などを学んだ。そして、一人一人が、今日食べた朝食と昼食の栄養を見て、まだとれていない栄養を入れた「夕食の献立作り」に挑戦した。自分の好きな食品も入れながら、バランスの取れた「オリジナルの夕食の献立」を一人一人が考えることができた。</p>