

【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	朝日町立朝日中学校																																																																																										
取組の名称	バランスの良い献立を考えよう ～朝日町の郷土料理「ちゃつ」を取り入れた献立～																																																																																										
実施時期	6月～7月																																																																																										
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 type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>  <input checked="" type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>																																																																																										
取組内容	<p>【ちゃつ】1人分</p> <table border="1"> <tr><td>れんこん</td></tr> <tr><td>にんじん</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td></tr> <tr><td>きざみあげ</td></tr> <tr><td>まこんぶ(素干し)</td></tr> <tr><td>水</td></tr> <tr><td>穀物酢</td></tr> <tr><td>三温糖</td></tr> <tr><td>食塩</td></tr> <tr><td>すりごま</td></tr> </table> <p>1年生の家庭科の時間、五大栄養素、6つの基礎食品群、一汁三菜を学習した後にバランスの良い献立を考えさせました。献立の手本になるのは、毎日食べている給食です。ここ朝日町では郷土料理の「ちゃつ」があり、年に一度は登場します。その「ちゃつ」ですが、決して人気のある料理ではありません。この「ちゃつ」に合った献立を考えよう！いつもの「ちゃつ」の時のよくある献立ではなく、「ちゃつ」の日が楽しみになるような献立を目標にしました。</p> <p>生徒は、教科書のQRからPCで献立を考えると栄養バランスが測定されるのを興味深く操作していました。栄養に集中すると取り合戦の良くない献立になったり、「ちゃつ」と好きなものを合わせたりと楽しんでいました。「ちゃつ」は、6つの基礎食品群すべてが入っています。そして、夏には、酢を含むことで食中毒予防であったり、保存に優れたり、食欲増進にもいい影響を与える事も知らせることが出来ました。このような誇らしい自慢の郷土料理と向きあい、授業後には大事にしたい「ちゃつ」になったようです。「ちゃつ」の時の献立が給食で採用になるといいなと思いました。</p> <p>感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い献立を考えるのは難しいことが分かりました。 ・いつも給食の献立を考えている人はすごいな。 ・理想的な食事にするには、いつも食べている料理より品数が多くなることが分かった。 <p>献食</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>献立</th> <th>分量</th> <th>1群</th> <th>2群</th> <th>3群</th> <th>4群</th> <th>5群</th> <th>6群</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>～ ちゃつ</td> <td>25</td> <td>3</td> <td>1</td> <td>4</td> <td>15</td> <td>0</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>～ さばのみそ煮</td> <td>153</td> <td>98</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>55</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>～ ごぼうのさんさら</td> <td>110.5</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>25</td> <td>80</td> <td>1.5</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>～ とんかつ</td> <td>175</td> <td>105</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>42.5</td> <td>14.5</td> <td>13</td> </tr> <tr> <td>～ 米飯</td> <td>260</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>260</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>～ みそ汁</td> <td>75</td> <td>55</td> <td>20</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>計(g)</td> <td>798.5</td> <td>261</td> <td>21</td> <td>29</td> <td>192.5</td> <td>276</td> <td>19</td> </tr> <tr> <td>1食の目安(g)</td> <td></td> <td>110</td> <td>133</td> <td>33</td> <td>133</td> <td>233</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>1食の目安との差(g)</td> <td></td> <td>+151</td> <td>-112</td> <td>-4</td> <td>+59</td> <td>+43</td> <td>+11</td> </tr> </tbody> </table> <p>感想</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バランスの良い献立を考えるのは難しいことが分かりました。 ・いつも給食の献立を考えている人はすごいな。 ・理想的な食事にするには、いつも食べている料理より品数が多くなることが分かった。 	れんこん	にんじん	干しいたけ	きざみあげ	まこんぶ(素干し)	水	穀物酢	三温糖	食塩	すりごま	献立	分量	1群	2群	3群	4群	5群	6群	～ ちゃつ	25	3	1	4	15	0	2	～ さばのみそ煮	153	98	0	0	55	0	0	～ ごぼうのさんさら	110.5	0	0	25	80	1.5	4	～ とんかつ	175	105	0	0	42.5	14.5	13	～ 米飯	260	0	0	0	0	260	0	～ みそ汁	75	55	20	0	0	0	0	計(g)	798.5	261	21	29	192.5	276	19	1食の目安(g)		110	133	33	133	233	8	1食の目安との差(g)		+151	-112	-4	+59	+43	+11
れんこん																																																																																											
にんじん																																																																																											
干しいたけ																																																																																											
きざみあげ																																																																																											
まこんぶ(素干し)																																																																																											
水																																																																																											
穀物酢																																																																																											
三温糖																																																																																											
食塩																																																																																											
すりごま																																																																																											
献立	分量	1群	2群	3群	4群	5群	6群																																																																																				
～ ちゃつ	25	3	1	4	15	0	2																																																																																				
～ さばのみそ煮	153	98	0	0	55	0	0																																																																																				
～ ごぼうのさんさら	110.5	0	0	25	80	1.5	4																																																																																				
～ とんかつ	175	105	0	0	42.5	14.5	13																																																																																				
～ 米飯	260	0	0	0	0	260	0																																																																																				
～ みそ汁	75	55	20	0	0	0	0																																																																																				
計(g)	798.5	261	21	29	192.5	276	19																																																																																				
1食の目安(g)		110	133	33	133	233	8																																																																																				
1食の目安との差(g)		+151	-112	-4	+59	+43	+11																																																																																				