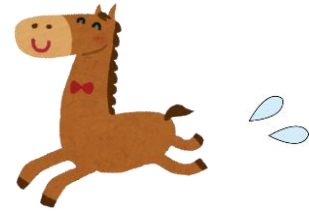


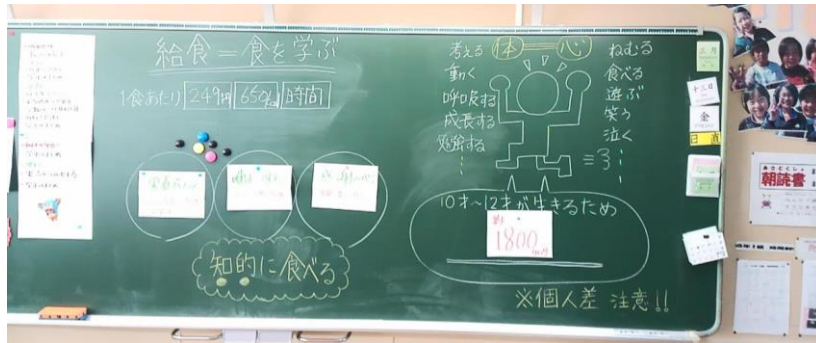
# Progress

～ フ ロ グ レ ス ～



平成27年3月14日 NO. 124 文責：田中 美穂

## 給食—均等盛りつけに挑戦！—



角野先生に給食の均等盛りつけの仕方、栄養指導をしていただきました。均等盛りつけを行ったのは「自分が食べられる量を知る」「1人分の給食の盛りつけ基準量を知る」ためです。実際に、角野先生にはどれくらい盛ればよいのか見本を見せていただき、子どもたちも大体同じになるよう給食を盛りつけました。



3月13日のこんだて

- バターパン
- 別海牛乳
- ポトフ
- かぼちゃチーズフライ
- ジャコピーサラダ

給食を食べながら、『今日の給食のたんぱく質になる食べ物は何だろう？』『私たちが一日に摂取しなければいけないカロリーはどれくらいかな？』と家庭科で学習したことと関連付けて、給食の栄養についてお話していただきました。

子どもたちの食べる様子を見て感じたことは、「たくさん食べられる」ということです。普段はパンを半分にしていただけの子たちも、あごが痛い・・・(笑)と言いつつもしっかり完食していました。さらに、いつもおかわりしていた子たちも『一人が食べなければいけない量をこえて、みんなの分も食べちゃってたんだな』『あんまり噛まずに早食いになってしまっていた』とふりかえっていました。

今回の給食指導を受けて、子どもたちは一人分の基準量を知ることができました。今後も、お試し期間として、24日修了式まで、均等盛りつけに挑戦しようと考えています。また、学校としても、来年度はじめに給食指導を行います。食べること・栄養について意識しながら、楽しい食事となるよう取り組んでいきたいと思っております。

