



インターナショナルセーフスクール通信

慈恩寺小学校 事前指導3

Vol. 6

事前指導の当日は、審査員のパイさんに、授業を見ていただいた後に、給食を召し上がっていただきました。この給食も栄養たっぷりで丈夫な体をつくるという点で、インターナショナルセーフスクール（以下ISS）にちなんだもので、与口栄養士と給食委員会の児童が、考案したものです。

＜今日の献立＞

- ・ひじきと枝豆の混ぜご飯
- ・シイラのごま風味焼き
- ・小松菜のみそ汁
- ・すいか ・牛乳



コンセプトは、

まごは（わ）やさしい献立

使われている食材は、日本人が、古くから親しんできたものばかり。心が落ち着くホッとする和食です。

- ま・・・まめ 豆類(大切なタンパク源)
- ご・・・ごま 種実類(栄養たっぷり)
- わ・・・わかめ 海藻類(カルシウム、食物繊維が豊富)
- や・・・やさい 地場産物
旬のものを意識
- さ・・・さかな カルシウムが豊富
- し・・・しいたけ 食物繊維が豊富
- い・・・いも類 炭水化物 ビタミンCが豊富



右の図は、与口栄養士が、給食と一緒につける「今日の献立表」です。食材の名前だけでなく、「食物繊維が豊富で、低カロリー」というように、「どんな栄養があるか」というコメントもついています。また、得意のイラストを使って、子ども達にも食材のイメージがわきやすいように工夫されています。

7月13日(水)
ISS 給食☆まごは(わ)やさしい献立☆

まごは(わ)やさしい
め ... 豆類(大豆、豆腐、納豆など)
ご ... ごま(ごま油、ごま、ごま油、ごま油)
わ ... わかめ(わかめ、わかめ、わかめ)
や ... 野菜(野菜、野菜、野菜)
さ ... さかな(さかな、さかな、さかな)
し ... しいたけ(しいたけ、しいたけ、しいたけ)
い ... いも類(いも類、いも類、いも類)

＜ひじきと枝豆の混ぜご飯＞
夏が旬の枝豆も水分とカルシウムが豊富な大豆を使った混ぜご飯です。じんじんといっしょもり、見た目もきれいに仕上げました。

＜シイラのごま風味焼き＞
シイラは、夏が旬に於いて旬の魚です。1.5〜2cmの大きな魚で、体の色が七色に染まることも多いです。アメリカのハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれています。

＜小松菜のみそ汁＞
野菜の中で特にカルシウムが多い小松菜をたくさん使ったお味噌汁です。わかめ、たまねぎ、えんどう豆、じゃがいもも入っています。

＜すいか＞
夏の風物詩のすいか。今日は、糖質と水分がたっぷりのすいかが届きました。皮がうすく、シャリシャリ感があって、甘みも強いです。