

☆今まで学習したことをふり返り、給食のこん立てを考えてみましょう。工夫点なども書きこんでいきましょう。

<テーマ> 沖縄料理で南国気分を味わおう!!

主食

ソーキそば(沖縄そば)

(材料) 三枚肉 ・ ダシ

・ めん ・ ねぎ

・ しょうが ・ 卵

(材料) 主菜 フーチャンルー もやしやにんじん
車麩 ・ 卵 ・ 野菜 ・ 豆腐 キャベツ

の 4 も の

牛乳



<おすすめポイント>

冬はさむいので温かい沖縄そば
(ソーキそば)
を食べて暖かい南国気分を味わって
心も体もあたたまれそう!!

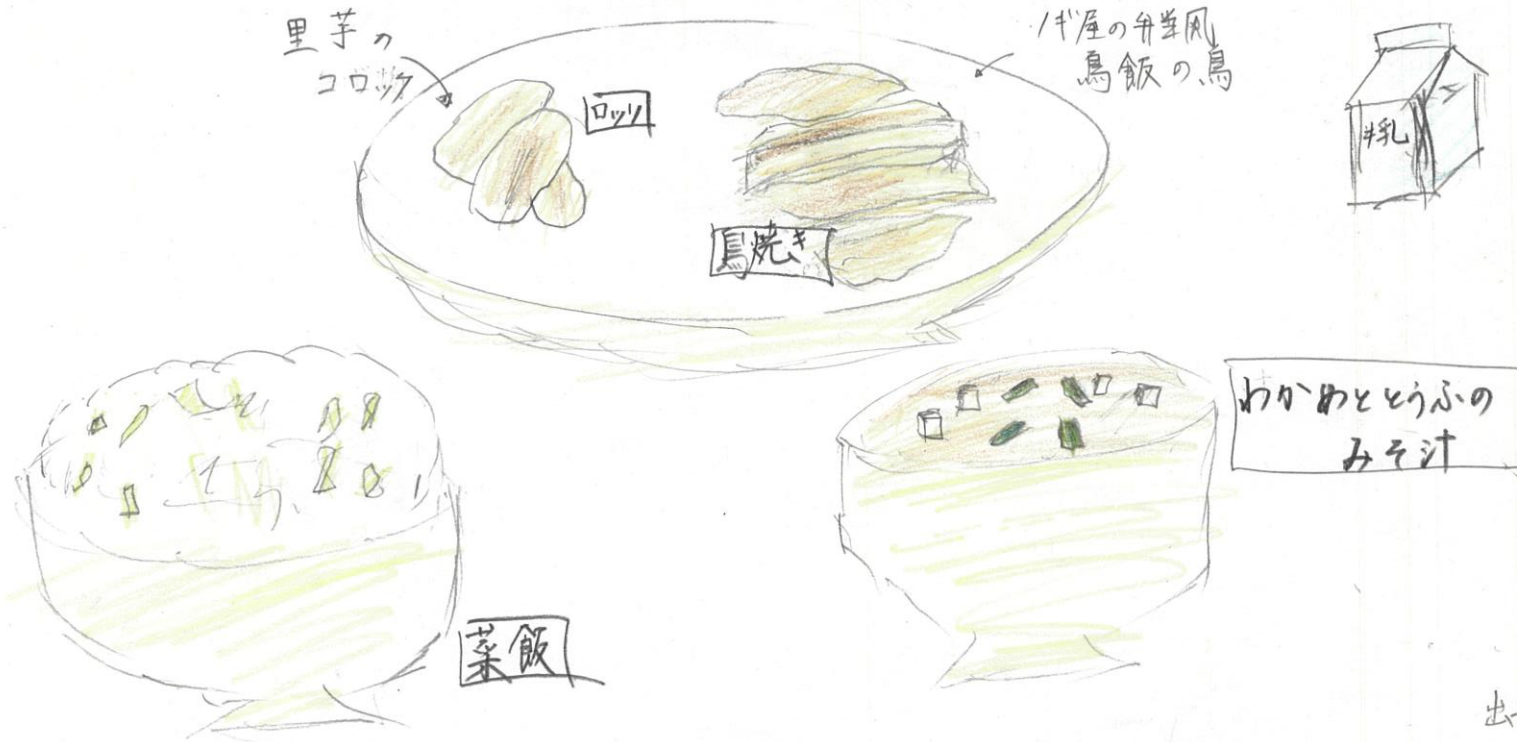
<こん立作りの学習から考えたこと> 安全性や味だけで

なく、色どりや予算も考えて「毎日」つくる
ことはとても大変だということがわかったので
これからは調理員の方達の感謝の気持ちも忘れずに給

食を食べたいです。

☆今まで学習したことをふり返り、給食のこん立てを考えてみましょう。工夫点なども書きこんでいきましょう。

<テーマ> 体があたたまる、ヘルシー料理



出典: バルサの食卓

<おすすめポイント>

- ・野菜中心のこんだてにすること
→ 食欲がなくても、体に優しい野菜なら食べやすいと、考えたから。また、昼休み動きたい人も、胃にもたれにくい食材なら活動できると思った。プラス鳥で栄養もとれるようにした。
- ・冬のこんだて用に、あたたまるイメージのものをつくったこと
→ 自分の手で、おくふうとして、あたたかいイメージの食材をふんだんに利用した。鳥焼きで元気がでるといい!

<こん立作りの学習から考えたこと> 一回、「こうしよう」とテーマがわかると一気に決ま
れた。やはり冬は中2キンのものではなくあたたかく、ほっとできる食材を中心的に使
うなど、季節に合わせた上で、カロリーやバランスを考えるのはすごく大変だったのて、
毎日つくる人は本当にすごいと思った。これから実際に調理する…。これから私母や祖母と
少しでもおくふうと思った。