

11月

# 給食だより

宮城県立石巻支援学校  
給食室  
平成28年11月25日

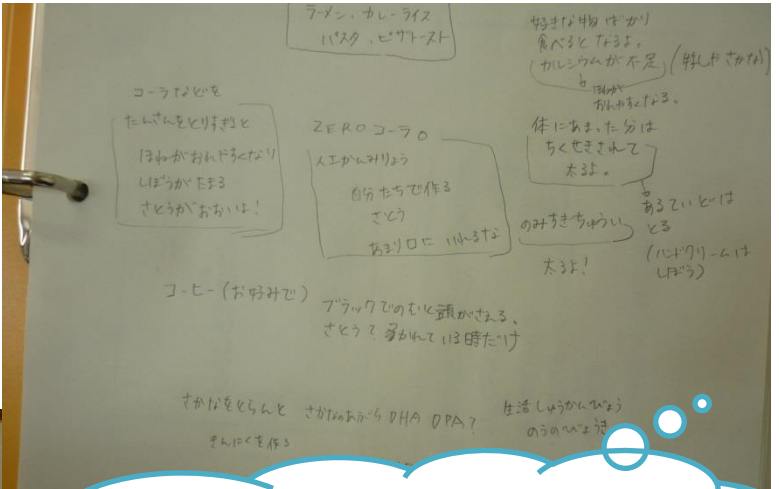
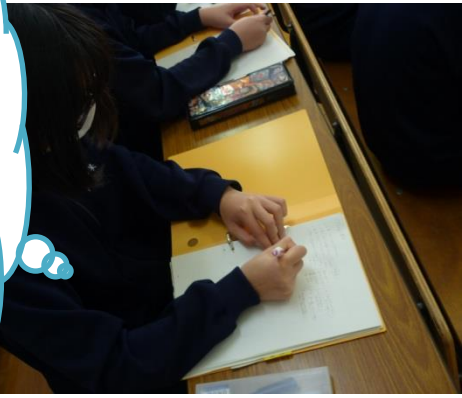
## バランスの良い食事について学びました！

高等部3年生が調理実習に向けて、バランスの良い食事について栄養士と一緒に学びました。給食の写真を見て料理名をあてるクイズをしたり、料理をグループ分けして役割や栄養について学んだりしました。生徒のみなさんは、ときに楽しく賑やかに、またしっかり聞くところでは真剣なまなざしを向けて聞いている姿やメモをとる姿も見られ、とても素晴らしかったです。

給食は、栄養バランスを考えて作られています。メニューを考えるときに、献立表を参考にしてみるのもいいですね。



栄養士さんの話をメモしよう！



栄養士さんにたくさん質問したよ。炭酸が好きだけど、少し飲む量を減らそうかな・・・。

後で見ても、どんな勉強をしたかすぐ分かるように、色ペンを使っている人や、栄養素ごとにグループ分けをしている人など、丁寧にまとめていました。

今回の授業や調理実習を通して、家庭でお手伝いをする機会が増えることや、自分の食生活を見直すきっかけになってほしいと思います。

