

毎月19日 「食育の日（しょくいくのひ）」

◆ 食育（しょくいく） とは？

「食べること」 = 「生きること」

◆ 毎月19日が「食育の日」なのは??

「育（いく）」 ⇒ 「19」という数字（すうじ）

「食（しょく）」 ⇒ 「“しょ” → 初 → 1」

「“<” → 9」

たかししょう きゅうしょく
高四小の給食について



きゅうしょく
～給食について知ろう！～

かんが

考えてみよう！

にち

きゅうしょく

た

のこ

1日 の 給食 の 食べ残し は、

ちゃ

なんこぶん

お茶わん 何 個 分 でしょ う？

こたえは… 1 日平均で

110個分(17kg)



ある1日 の 食べ残し(和食)



ごはん：13kg
(80人分)

さかな：3kg
(60人分)



ぎゅうにゅう：4kg
(20人分)

ちが 違う1日 の食べ残し(洋食)



ぎゅうにゅう : 5.6kg
(28人分)

たかししょう きゅうしょく 高四小の給食について

◆ 給食数…約470食

(児童420人、先生50人)

◆ 調理さん9人と栄養士1人

(このうち毎日7人で調理)

おんどもはかります

あさ6：30

さかなやさん

とどいたものがいいものか、
しゅるいやりょうが あって いるか、
かくにんします

だし・スープは、
すべて けずりぶし、こんぶ、にぼし、
とんこつ、とりがらなどをにて、とっています

とりがら



にぼし



やさいのきれはしと
いっしょにアクを
とりながら・・・



さばぶし





こめをあらう

1日にちにつかう
おこめのりょう
35kg

スーパーで5kg入りが
7ふくろ



やさいをほどいて
ねをとったり
かわをむいたりします

じゃがいもや
さといもの
かわをむく
おおきなピーラー





つちや むしが
ついていないか
よくみます



やさいや くだものは、3かいあらいます

やさいをきる

カレーライス

たまねぎ 23kg(やく90こ)、
じゃがいも 20kg (やく110こ)、
にんじん 10kg(やく60ほん)

きれいなエプロンできります

りんごかわむきき

くだものをきる

ぜんぶで85こ

コロッケ、ぎょうざ、ハンバーグなども
すべてきゅうしょくしつでつくっています。



ちょうり①

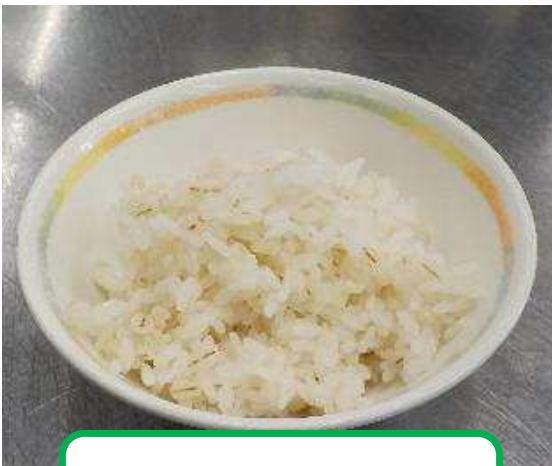
ぜんぶで500こ



たのこへ 食べ残しを減らすには？

たまえりょうちょうせい
①食べる前に量を調整！

おたま
1ぱいと
はんぶん



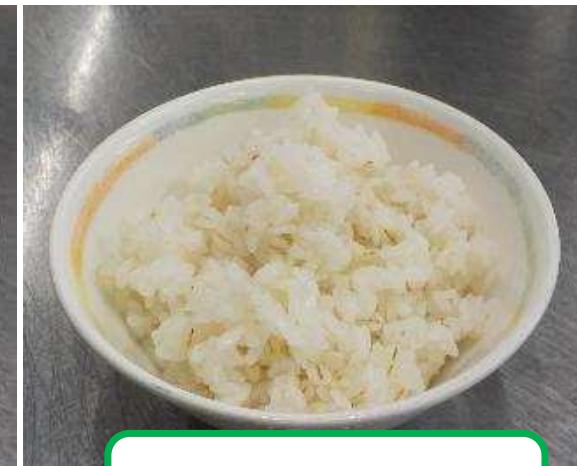
1・2ねん

140g



3・4ねん

155g



5・6ねん

170g



た のこ ^
食べ残しを減らすには？

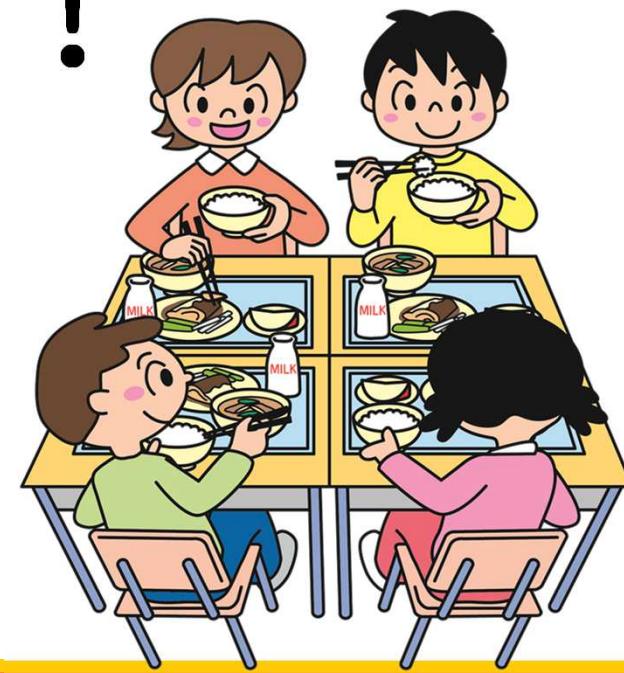
にがて
②苦手なものにチャレンジ！

ひとつくち いぶん
もう一□で5kg分

ちゃ こ
(お茶わん32個)へらせます 

たのこへ
食べ残しを減らすには？

③食べる時間をつくる！



きょうのこんだて ~ブラジル料理~

- ◆ フェイジョアーダ
- ◆ パステウ
- ◆ ぎゅうにゅう

?? フェイジョアーダとは??

まめやにくをにんにくや塩で煮込んだ料理

ポルトガル語でフェイジャオンは「まめ」という意味

?? パステウとは??

小麦粉で作った皮に具を入れて揚げた料理



りょうり
フェイジョ
アーダ

りょうり
パステウ

のこさずたべてくれると
うれしいです！

ありがとう
ございました

