食育ニュース

中学生の考えたバランス献立

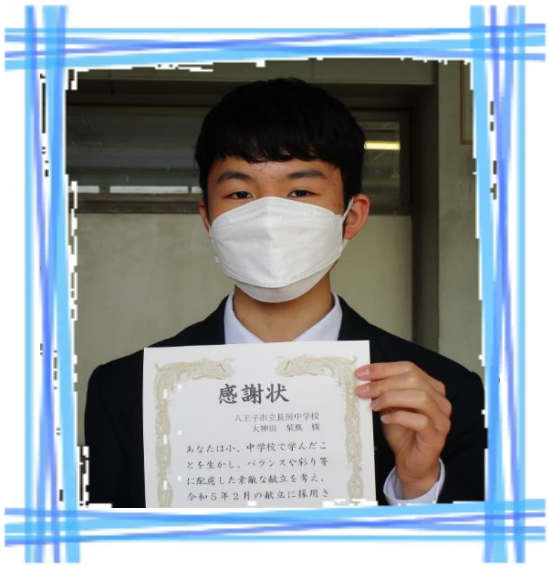
家庭科で学習した内容を活かし、主食、主菜、副菜を組み合わせた「バランス献立」を市内中学校から募集し、給食で提供しています。

２月は、長房中学校二年生　大神田栞凰さんが考案したメニューです。運動部で頑張っている大神田さんは、成長するにも運動するにも必要なエネルギー補給がしっかりとできるという視点で、中学生にふさわしい献立を考えてくれました。

長房中　大神田さんのバランス献立

- ごはん
- もやしと豚肉のキムチ炒め
- ツナときゅうりのポテトサラダ
- 大根と油揚げとわかめのみそ汁
- みかん





（担任の先生・クラスメイトから）
おいしかったです！完食しました！

考案者　大神田さんにインタビュー

Q.献立を立てる際に工夫したことを教えてください

A.　自分自身は好き嫌いがありませんが、苦手な食べ物がある人もいるので、みんなにおいしく食べてもらえるように工夫しました。ポテトサラダは油っこくなりすぎないように、マヨネーズではなく手作りドレッシングで調味して、野菜が苦手でも食べやすいようにツナを入れました。主菜は肉料理にして、好まれる味付けで食べやすくしました。
インターネットで料理の栄養を調べたり、給食の組み合わせを参考にしたりして、この献立を立てました。

Q.献立に込めたメッセージ

A.　中学生はまだ育ち盛りで、運動もたくさんする時です。成長のため、運動のため、運動後のリカバリーのためにも多くのエネルギーが必要なので、しっかりとエネルギーがとれる献立を立てました。

大神田さんとお話をしてみて、今が成長期の自分たちにとって大事な体づくりの時期だと気を付けているのが本当に素晴らしいと思いました。野菜が苦手な人でもおいしく食べられるようなサラダを考えるのに、一番時間がかかったそうです。エネルギーをしっかり摂って、野菜が苦手でも工夫して食べたほうがよいという大神田さんの考えは、私たち給食センターの栄養士の考えと同じです。おいしくて体に良い献立を考えてくれて、ありがとうございました。

