

令和7年10月15日の給食

中学生の考えたバランス献立

- ・ひじきとわかめの混ぜご飯
- ・野菜の豆腐ハンバーグ
- ・小松菜のおひたし
- ・根菜のみそ汁
- •牛乳

四谷中

藤井

奏音 さん

のバランス献立



3年生

★ 牛乳

★ 小松菜のおひたし○ 八王子産小松菜使用

ひじきとわかめには、 食物繊維やカルシウム、 鉄などのミネラルが豊富 に含まれています 肉だけでなく豆腐と野菜を使うことで、肉の脂を 抑えながら栄養もしっかり

使噛っ

取ることができます





🜟 ひじきわかめごはん





今日の給食センター元八王子 の献立は、四谷中学校の3年生 藤井奏音さんが考案したもので す。

根菜のみそ汁にさつまいもが 入っていたため、秋の献立として 10月に提供することにしました。

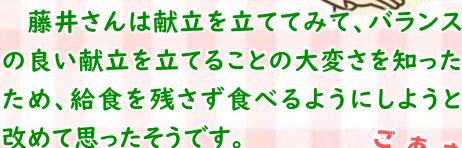
藤井さんにインタビュー

献立に込めたメッセージを教えてください。

この献立は、多くの食材を使っているところがポイントです。 私は食べることが好きですが、苦手な食材もあります。でも、 苦手な食材も工夫したら食べられるのではないかと思いました。私はひじきが少し苦手なので、わかめを加えて少しでも 食べやすくなるよう工夫しました。

好きな食べ物も苦手な食べ物も、「食べてみたら意外と好きかもしれない」という体験ができるような献立を考えました。

藤井さんの献立は、苦手なものでもおいしく 食べられるような工夫をしただけでなく、栄養 のバランス、多様な食材の使用、よく噛んで 食べられる献立にする工夫など様々な点を 考慮してあったので、今回採用しました。



インタビューの際には、「ただ食べるのではなく、栄養をしっかり取りつつ楽しい時間を過ごしてほしい」とも話してくれました。これは栄養士も常に思っていることです。

みなさんも、給食の時間を通して楽しいひと ときを過ごしてくださいね。

藤井さん、素敵な献立をありがとうございま した!

