

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。

長房中学校3年生 武内柊果さんが考案したメニューです。武内さんは、家庭科の授業で習った「まごわやさしい」を意識した献立を考えてくれました。日ごろから健康に関心が高いという武内さんが考えたバランス献立は、本当に栄養のバランスが良く、給食にそのまま取り入れられる素晴らしい出来栄でした！

長房中 武内さんの バランス献立

- ・ごはん
- ・鯖のケチャップ煮
- ・キャベツとわかめのナムル風あえ
- ・きのこさつまいものみそ汁
- ・果物(巨峰)
- ・牛乳

主菜のさばは、ケチャップで煮ることで
苦手な人でも食べやすい仕上がりに



みそ汁に
さつまいもを
入れると、
とてもおいし
い！



考案者 武内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. 長寿をまねく「まごわやさしい」を意識して作りました。「まごわやさしい」は、「まめ、ごま、わかめ、やさい、さかな、しいたけ、いも」の仲間の食材をなるべく多く献立に取り入れようという、健康的な食事作りのための合言葉です。

Q. さばをケチャップで煮るという発想はどこから？！

A. 小学4年生の弟がさばが苦手で食べられませんが、さばのケチャップ煮は、弟に食べてほしくて考えました。臭みが全然なくてすごくおいしい、と喜んで食べてくれました！！

Q. そのほかに工夫したことはありますか

A. みそ汁にさつまいもを入れるのが好きで、きのこさつまいものみそ汁を献立に入れました。さつまいもはみそ汁には馴染みがない食材ですが、よく合うと思います。

数多くの応募があったバランス献立の中から、さばをケチャップで煮るという給食で実施したことのない献立を発見し、中学生の好む味付けで魚をおいしく食べてもらいたいという栄養士の思いから、採用させていただきました。

武内さんとお話をしてみて、武内さん自身も弟さんに苦手なさばを食べてもらいたいという気持ちで考えたということを知り、家族の健康を思いやる優しい気持ちを感じました。

家庭科で学んだ「まごわやさしい」が心に響いたということです。これは私たち学校給食の栄養士が献立をたてる時にも、なるべく取り入れた方がよい食材として気を付けているものです。

武内さん、素敵な献立をありがとうございました！

