

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 ^{きたの しおり}北野葉さんが
たてた献立を、給食センター元八王子
で6月13日に実施しました。北野さん
は、家庭科の授業で習ったことを活か
して、栄養のことなどを調べながら献
立を立ててくれました。

主菜はさばの竜田揚げです。北野さん
自身、魚が少し苦手ではあるものの、
体に良いのでなるべく食べるように気
を付けているそうです。

長房中 北野さんの バランス献立

- ・ごはん
- ・さばの竜田揚げ
- ・きんぴらごぼう
- ・みそ汁
- ・果物(柑橘類)
- ・牛乳

副菜は、き
んぴらごぼ
うとみそ汁
の2品。しっ
かり野菜が
摂れます

しょうがとしょうゆの下味で、ごはんが進む主菜です
栄養価も高く、成長期の中学生におすすめ!



大根と小
松菜は、
八王子産
です

北野さんにインタビュー

Q. 献立に込めたメッセージを教えてください

- A. さばには、血液をサラサラにしてくれる、骨を強くするなど成長期の皆さんにとって大事な栄養素がたくさん含まれています。魚に苦手意識のある人でもさばの竜田揚げはおいしく食べられると思いますので、ひと口でも食べてくれると嬉しいです。さばの竜田揚げでごはんが進むので、たくさん食べて午後のエネルギー源にしてください!

たくさん応募のあった献立の中で、北野さんの献立はレシピが特に詳しく丁寧に書かれていて分かりやすかったので、採用させていただきました。

学校でのインタビューでは、献立作成は宿題だったので調べながらきちんと仕上げたこと、家庭でも学校でも出された食事はしっかりと食べるようにしていることを教えてくださいました。北野さんとお話をしてみて、物事に向き合う責任感があり、良いと思ったことは取り入れて、自分の体を大事にしている生徒さんだと感じました。献立は、まさに中学生におすすめのバランス献立です。北野さん、素敵な献立をありがとうございました!

