

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。



四谷中 藤井さんのバランス献立

- ・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

ふじい かなで
四谷中学校3年生 藤井奏音さんが立てた献立を、給食センター元八王子で10月15日に実施しました。

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月に採用しました。

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取ることができます

れんこんやこんにゃくなど噛みごたえのある食材を使っているの、よく噛むことができます

藤井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. 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す。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。

苦手なものでもおいしく食べられるような工夫をただだけでなく、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、様々な点が考えられていたので、今回採用しました。

藤井さんは献立を立ててみて、バランスの良い献立を立てることの大変さを知ったため、給食を残さず食べるようにしようと改めて思ったそうです。さらに、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！

