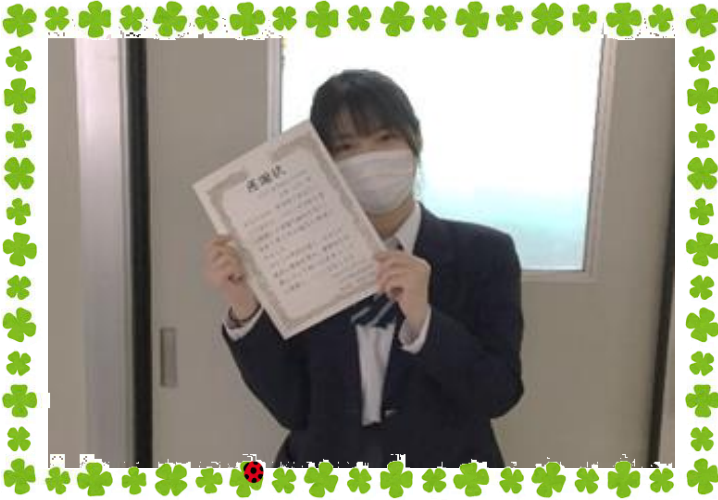


中学生の考えたバランス献立

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。



加住小中学校中学部3年生 土屋^{ここみ}心美さんが考案したメニューです。土屋さんは、家庭科の授業で習った五大栄養素と食文化を意識しながら、楽しく・美味しく・健康に食べられることを第一に考えて献立を立ててくれました。今までの給食にはなかった韓国風の献立です！

加住中 土屋さんの バランス献立

- ・ごはん
- ・ヤンニョムチキン
- ・チョレギサラダ
- ・コンソメスープ
- ・牛乳

チョレギサラダは、ごま油ベースのドレッシングが特徴です

ヤンニョムチキンは、揚げた鶏肉に甘辛いタレをからめています。給食では辛さひかえめですが、ケチャップの赤色で、ヤンニョムチキンらしい仕上がりに！



じゃがいもが入ったスープで、栄養満点です



考案者 土屋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. 栄養素のバランスを考えながら、流行の韓国料理でみんなが楽しみながら食べられる献立にしました。ヤンニョムチキンは、甘辛く仕上げた味付けでごはんがすすむと思います。チョレギサラダは、ビタミン、ミネラル、食物繊維も豊富です。コンソメスープには、エネルギー不足による疲労を防ぐ効果があります。今までにない少し変わった給食を楽しんでください！

土屋さんとお話をしてみて、土屋さん自身が食べることが好きで、みんなに美味しく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、食を楽しむ気持ちを感じました。

家庭科で学んだ「食文化」が印象に残ったということです。私たち学校給食の栄養士が献立をたてる時にも意識していることで、和食をはじめ郷土料理や行事食、世界各国の料理など、様々な食文化を取り入れるようにしています。

土屋さん、素敵な献立をありがとうございました！

