

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。

長房中学校3年生 ^{さの あゆみ} 佐野 歩さんがたてた献立を、
給食センター元八王子で7月8日に実施しました！



長房中 佐野さんの バランス献立

- ・ごはん
- ・豚肉としらたきのしょうゆ煮
- ・厚揚げと小松菜の
和風ナムル
- ・鶏肉とかぼちゃのみそ汁
- ・牛乳

厚揚げなどの大豆製品には、
たんぱく質やカルシウムが含まれています。



甘辛い味付けて、ごはん
が進むおかずです。

かぼちゃには、βカロテンや食物繊維が
多く含まれており、体の調子を整えるのに
役立ちます。



佐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. 家でよく食べている、家族みんなが好きなメニューにしました。「豚肉としらたきのしょうゆ煮」は、特に家族に人気があります。「鶏肉とかぼちゃのみそ汁」は、妹が好きな料理です。
主菜はしらたきがメインとなるので、副菜や汁物には大豆製品や緑黄色野菜などの栄養のある食材をたくさん取り入れ、バランスの良い食事になるよう工夫しました。
私と家族が好きなメニューを、みなさんにも美味しく食べてもらえたら嬉しいです！

家族みんなが好きな「豚肉としらたきのしょうゆ煮」をもとに、栄養バランスが良くなるよう工夫しながら献立を考えてくれました。

この献立には、豚肉、厚揚げ、鶏肉が使われており、たんぱく質をしっかりとることができます。また、ナムルなどの和え物に厚揚げを入れるメニューは、給食ではあまり多くないため、いつもとは少し違った味わいを楽しめたと思います。

みなさんも美味しくいただけたでしょうか？佐野さん、素敵な献立をありがとうございました！

