

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。



元八王子中 近藤花音さんの バランス献立

- ・麦入りご飯
- ・とり肉のごまみそ照り焼き
- ・小松菜とにんじんとツナのあえもの
- ・豚汁 ・牛乳

元八王子中学校3年生

近藤花音さんが立てた献立を、
3月4日に給食センター元八王子で
実施しました。

和え物にツナを合わせることで、野菜が
苦手な子も食べやすくなるような工夫が
されています。

押麦には、食物繊維、
カルシウム、
カリウムなどの
ミネラルが豊富に
含まれています。

ごまには、脂質、たんぱく質、
炭水化物、ミネラルといった
栄養成分が入っています。
とても栄養価の高い食品です。



近藤さんにインタビュー

Q.献立に込めたメッセージや、工夫したポイントを教えてください。

- A. 卵アレルギーの友達と同じものが食べられるように、卵を使わない献立を考えました。さらに、家庭科の授業で学んだ6つの食品群がすべて入るように工夫しました。また、押麦やごまなど、体に良いものも取り入れました。もし苦手な食べ物が入っていても、一口は食べてもらえたら嬉しいです！

様々な食材が使われていて、栄養のバランスもとても良かったため、今回採用させていただきました。近藤さんは、家庭科の授業で学んだことを活かし、6つの食品群が全部そろうように工夫して献立を考えてくれました。授業の学びをしっかり実行できていて、すばらしいですね。また、押麦やごまなど、健康に役立つ食材を積極的に取り入れてくれた点もとても印象的でした。栄養バランスに気を配った素敵な献立をありがとうございました！

