

# 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。

すぎやま たいせい  
四谷中学校3年生 杉山大誠さんがたてた献立を、  
給食センター元八王子で5月22日に実施しました！



### 四谷中 杉山さんの バランス献立

- ・麦ごはん
- ・ししゃもの南蛮漬け
- ・小松菜のごまあえ
- ・大根とわかめのみそ汁
- ・果物(清見オレンジ)
- ・牛乳

小松菜にはカルシウムや鉄が多く含まれてます。

ししゃもは骨ごと食べられる魚で、カルシウムが豊富に含まれています。成長期にぴったりの食材です。



具だくさんのみそ汁で、さまざまな栄養をとることができます。



### 杉山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、家でも意識している「まごわやさしい」を取り入れた和食の献立です。栄養が偏らないように工夫しました。「ししゃもの南蛮漬け」は、小さい頃に家で食べて、とてもおいしかった思い出があるため、今回献立に入れました。

ほかのメニューも、家でよく食べているおいしいものを選びました。定番の料理かもしれませんが、みなさんが残さず食べてくれたら嬉しいです。

普段から家でよく食べているメニューの中から、「まごわやさしい」がそろそろような和食の献立を考えてくれました。献立全体から、ご家庭で日頃から食事のバランスを大切にしていることがよく伝わってきます。

この献立は、南蛮漬けのさっぱりとした酸味や、和え物に入っているごまの風味など、さまざまな香りや味を感じられる工夫がされています。また、成長期に必要な栄養素を含む食材が取り入れられているため、中学生の皆さんにぜひ食べてほしい献立です。

「まごわやさしい」がどの料理に使われているのか、探しながら食べてみるのも楽しそうですね。杉山さん、素敵な献立をありがとうございました！

