

令和8年7月17日 金曜日

中学生バランス献立

★ほうれん草と卵とかまぼこの炒め物

★牛乳

★果物(冷凍みかん)

★鮭の塩焼き

★わかめごはん

★八王子産大根入り豚汁

◎八王子産大根、にんじん、長ねぎ、じゃがいも使用

中学生が考えたバランス献立

中学生のみなさんが家庭科の授業で勉強したことを活かして、健康を考えた献立を作ってくれました。

献立を考えてくれた生徒さんからのメッセージ



魚を残す人が多いので、魚の栄養を知ってほしいと思いました。鮭には、ビタミン類や体内で作ることができないDHAやEPA(血液をサラサラにする)がたくさん含まれており、疲労回復効果や免疫力の向上、記憶力の向上の効果があります。鮭に含まれるビタミンDは、牛乳のカルシウムの吸収を促すので給食にピッタリです。

豚汁は具がたくさん入っているので栄養素が豊富です。しっかり煮込むと野菜の旨みが出るので、野菜が苦手な人でも美味しく食べられます。また、「地産地消」で大根は地域で育てている八王子産の大根を使用しました。