

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。

9月は、長房中学校 二年生 羽田駿太郎さんが考案したメニューです。
疲労回復効果を考えた献立を立ててくれました。

✿ 考案者 羽田さんのコメント

Q.この献立を立てる際に考慮したことや工夫したこと、実際に給食を食べてみた感想などを教えてください。

A. 疲労回復を考えて作りました。にんにくは代謝を高め、鶏むね肉には疲労回復効果があります。野菜のビタミンは疲労回復をサポートします。体育や運動の後に食べるのにオススメの献立です。

給食は、どのメニューも家で作ったときと同じような味がしておいしかったです。特に肉じゃがは、にんにくの風味がしっかりと効いていて良かったです。わかめしらすごはんは、わかめとしらすの味が程よく引き立っておいしかったです。

にんにく肉じゃがの作り方

材料・・・4人分

じゃがいも	一口大	・・・350g
豚もも薄切り肉	一口大	・・・80g
にんにく	スライス	・・・半片
たまねぎ	スライス	・・・130g
にんじん	いちょう切り	・・・50g
油	・・・小さじ1	さとう・・・大さじ1
水	・・・80cc	しょうゆ・・・大さじ1強
酒	・・・大さじ1	みりん・・・大さじ1/2

作り方

- ①鍋に油を熱し、豚肉、にんにくを炒める。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを加え炒める。
- ②水、酒、さとうを入れ落とし蓋をして煮る。
- ③しょうゆ、みりんを加え、じゃがいもが柔らかくなるまで弱火で煮る。



長房中 羽田さんの バランス献立

- ・わかめしらすごはん
- ・鶏肉の南蛮漬け
- ・にんにく肉じゃが
- ・みそ汁

疲労回復の食事の基本は、「バランスの良い食事」です。食欲がなくても、酸味やにんにくの香りの効果で、しっかり食べることができます。
夏の疲れが残る時期にぴったりの献立でした。



鶏肉の南蛮漬け
鶏むね肉に含まれる「イミダペプチド」には、抗酸化作用、疲労回復効果があります。

エネルギーが不足しては、疲労回復できません。
わかめとしらすの塩気で、ごはんもしっかり食べられます。



にんにく肉じゃが
豚肉には、疲労回復に必要なビタミンB1、ニンニクと玉ねぎには、ビタミンB1の吸収をよくするアリシンが豊富です。

疲労回復効果のあるビタミンCは加熱で壊れてしまいます。
給食では加熱しましたが、南蛮漬けの野菜は生のまま使うのがよりオススメです。