

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。

7月は、四谷中学校三年生 赤池将介さんが考案したメニューです。牛乳が苦手な人でもカルシウムが摂れるように献立を考えてくれました。旬を感じられるような食材を取り入れるなどの工夫も凝らしていました。

四谷中 赤池さんの バランス献立

- ・わかめごはん
- ・アジの竜田揚げ
- ・コールスロー
- ・豆腐とわかめのみそ汁
- ・冷凍みかん

クラスメイトからひとこと

コールスローにマヨネーズが入っているのがアクセントになっていておいしい!

栄養バランスがしっかり考えられていてすごい!



魚が揚げ物になっていて食べやすい!

考案者 赤池さんにインタビュー



Q. バランス献立をこの組み合わせにした理由を教えてください

A. 友達に牛乳が苦手な子がいて、牛乳以外の食品からもカルシウムが多くとれるような献立を考えようと思いました。わかめがカルシウムを豊富に含む食品だということを家庭科の授業で学んだので、参考にしました。また、旬の食材を取り入れたかったので、肉ではなく魚を取り入れて、夏が旬の「アジ」を使った料理を考えました。

Q. 献立を立てる際に難しかったことや工夫したことを教えてください

A. 栄養価計算をしたら、最初は栄養価が偏ってしまいました。家族に相談をしたら、父がお薦めのコールスローサラダを提案してくれたので参考にしました。その結果、色合いも良くなり、栄養バランスも整いました。

Q. バランス献立に選ばれたと聞いたときどう思いましたか? また、ご家族の反応はどうでしたか?

A. 選ばれたときは、とてもうれしかったです。家族もすごく喜んでくれました。

赤池さんの今日の一押しは、カルシウムたっぷりの「わかめごはん」だそうです! 毎日の給食をしっかりと食べて、授業もがんばりましょう! と中学生のみなさんへのメッセージももらいました!

