

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。

11月は、四谷中学校 三年生 小澤なつみさんが考案したメニューです。
魚をメインに、彩りも考えた献立です。栄養もしっかりとれるように工夫してくれました。



考案者 小澤さんにインタビュー

Q.この献立をたてる際に考慮したことや工夫したことなどを教えてください。

A. 普段、家庭で食べる食事を参考にしました。家の食事でも、ご飯、汁、肉か魚などのメインのおかずと、野菜といった今日の給食のような食事がよく出ますが、バランス献立では、魚をメインに、野菜が多くとれて、彩りがよく、目でも楽しんでもらえるメニューにしました。現代の食事は、昔に比べて魚を食べる習慣が減っているとニュースで見て、今回は食べやすく竜田揚げにしました。炊き込みご飯は、化学調味料を使わず、しいたけの戻し汁と鶏肉から出る旨味だけで、素材の味を楽しめるようにしました。温野菜は、茹でることで多くの野菜がとれます。

Q.今日のバランス献立を食べた感想を教えてください。

A. 炊き込みご飯は、味が濃すぎず、おいしかったです！



小澤さんが考えた献立、もちろんおいしいです！



先生やクラスの友達も、給食に出されたバランス献立を、「おいしい」「最高！」と大絶賛で、次々とおかわりをして、とても和やかな楽しいクラスでした。

今後も、この取り組みを通して、「健康」や「食」に対する意識を高め、「自分で弁当を作ることができる」力を身につけて欲しいと願っています。

ごはんおかわり！



さばにはDHAが豊富！食べやすい竜田揚げです。



ゆでると野菜がたくさん食べられる。色もきれい！

鶏肉や野菜のうまみがごはんにしみて好評でした！

毎日発酵食品を無理なく摂るためにはみそ汁がお勧めです。

四谷中 小澤なつみさんの バランス献立

- ・炊き込みごはん
- ・さば竜田揚げ
- ・温野菜サラダ
- ・みそ汁
(豆腐・わかめ)
- ・牛乳

デリバリーランチでもバランス献立を実施しました☆

