

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、第一中学校二年生 大友結衣さんが考案したメニューです。
ごはん、汁、主菜、副菜2品の「煮魚」を中心とした一汁三菜の献立を考えてくれました。



当日は、お昼の放送時間に、給食委員会よりインタビューを受けていた大友さん。そのインタビューより抜粋させていただきました。 Q:放送委員 A:大友さん



Q.この献立を思いついた経緯を教えてください

A.「日本人の和食離れ」というニュースからです。確かに私自身も和食を食べることが減ったなと思い、和食を中心とした献立を考えようと思ったことからです。

Q.この献立の工夫した点はどのようなところですか？

A.和食は汁物や煮物など、見た目が茶色になりがちなので、さつまいもの黄色、人参のオレンジ、ゆかりの紫、ほうれん草の緑など、彩りを意識しました。

Q.食生活において気をつけた方がいいと思うことはなんですか？

A.一日三食しっかり食べてバランスの良い食事をするのと、偏食をしないことです。

Q.最後に生徒の皆さんにメッセージをお願いします

A.みなさん和食は好きですか？さつまいも汁は寒いこの季節にぴったりです。栄養バランスもしっかり考えた給食です。たくさん食べてください。

さつまいも汁 作り方

材料・・・4人分（切り方）
豚ももこま肉・・・60g
さつまいも・・・120g（いちょう）
にんじん・・・40g（いちょう）
だいこん・・・80g（いちょう）
ながねぎ・・・60g（小口）
煮干し・・・20g
みそ・・・12g
水・・・480g
ごま油・・・小さじ1/3

作り方

- ①煮干しでだしをとる。
- ②だし汁に肉と野菜を入れ煮る。
- ③ながねぎを加え、みそで味を調え、ごま油を加え、出来上がり。



第一中学校 大友 結衣さんのバランス献立

- ・ゆかりごはん
- ・さばの煮付け
- ・人参とれんこんの
きんぴら
- ・ほうれん草と
もやしのナムル
- ・さつまいも汁

