

## 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。

2月は、恩方中学校三年生 佐藤ひまりさんが考案したメニューです。ひとつひとつの料理にも意味を持たせ、バランスを考えて、献立を立ててくれました。



考案者 佐藤さんにインタビュー

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

A. 普段家で食べているものの中から、みんなにおいしく食べてもらえるような組み合わせ、バランスを考えて作りました。給食で実施されると聞いて、家族がとても喜んでくれて、とてもうれしかったです。今日の給食は、アジフライが少しイメージしたよりも大きかったですが、味はとてもおいしかったです。もち麦ごはんは、家だともう少し麦の割合が多い感じがです。でも全体的においしくできていてよかったです。

Q.実際に作ってみて難しかったことはありますか

A. 一度、このメニューを作ってみましたが、特に調理で難しいことはありませんでした。  
アジフライも簡単に作れるので、みんなにもオススメです。

### アジフライの作り方

アジフィーレ  
小麦粉・たまご  
パン粉・油



### 作り方

- ①アジは、小骨を取って、一口大の大きさに切る
- ②小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ③油で揚げる。完成!!

手順は、3つ、難しいことはありませんが、揚げるときは、お家の方がいる時にやりましょう。アジフィーレは、お店であじを3枚におろして、ぜいごを取ってもらいましょう。そのあと、①からの手順で調理します。

給食時間の後、クラスの友達から、「アジフライがとてもおいしく、ごはんが進みました!」「いつもは少し給食を残してしまう人も、完食できていました!」との感想が。佐藤さんとてもうれしそうにしていました。みんなにおいしく食べてもらえる組み合わせを考えてくれたので、給食センターでも一生懸命作りました。

ご飯に食物繊維豊富な「麦」を加え、魚、肉、野菜など様々な食材を使ってバランスの良い献立でした。



恩方中  
佐藤 ひまりさんの  
バランス献立

- ・もち麦ごはん
- ・一口アジフライ
- ・ピリ辛きんぴら
- ・かきたま汁

ピリ辛きんぴら  
少し中華風にして、興味を引くようにしました。

ごはんは  
食物繊維豊富な「もち麦」を入れました☆



アジフライは家で食べておいしかった。  
みんなにも食べてほしい!

かきたま汁にはニラを入れました。  
色もキレイ!