

食育ニュース

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。



先生や友達に自分の考えた献立を食べてもらい、「おいしい」「すごい！」という感想に照れながらも喜び、「食」に対する興味が育っていると感じます。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。

3月は、みなみ野中学校 二年生 野呂瀬 菜々さんが考案したメニューです。豆腐を入れたハンバーグや野菜たっぷりのヘルシーなバランス献立を考えてくれました。

感謝状

八王子市立みなみ野中学校
野呂瀬 菜々 様

あなたは小、中学校で学んだことを生かし、バランスや彩り等に配慮した素敵な献立を考え、令和2年度3月の献立に採用されました

あなたの作品を通し、みんなが献立に興味を持ち、健康的な食事について関心を深めたことに感謝し、ここに表彰します

令和3年3月3日

八王子市教育委員会
教育長 安岡 英潮

考案者 野呂瀬さんより

主菜は『豆腐ハンバーグ』で、おいしいけれどヘルシー！にしました。

『コロコロサラダ』には、赤、黄、緑を入れて、食欲が増す色合いにしました。

野菜を多めに入れて、バランスが良くなるように心がけました。



●豆腐ハンバーグ●

材料 木綿豆腐・鶏ささみ・パン粉・卵
塩・こしょう

作り方 ①木綿豆腐をつぶし、鶏ささみは細かく切る。
②①とパン粉・卵・塩・こしょうを合わせてよく練る。
③小判型に丸める。
④フライパンで焼く。

給食では、鶏ささみを鶏ひき肉で代用して、玉ねぎを加えて作りました。
野呂瀬さんおすすめの和風ソースをかけて、とてもおいしくいただきました！



野呂瀬 菜々さん考案 バランス献立

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・コロコロサラダ
- ・さやえんどうの卵とじ
- ・みそ汁