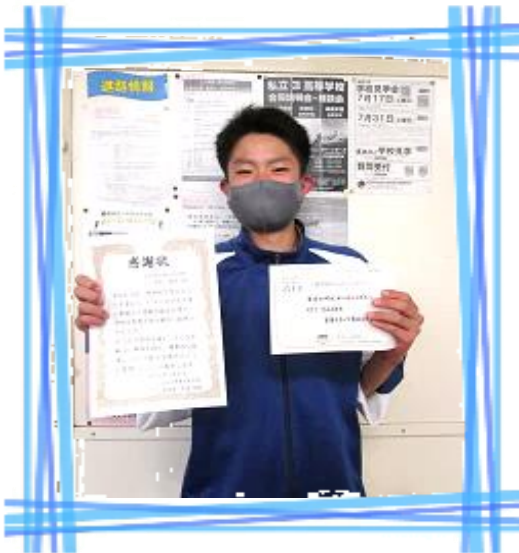


中学生の考えたバランス献立

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、城山中学校三年生、清水海利（しみず かいり）さんが考案したメニューです。暑い夏を乗り切れるよう、組み合わせを考えてくれました。



考案者 清水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、感想などを教えてください。

A. 熱中症が起こりやすい時期なので、予防するために、体調管理が大切だと思いました。特に食事のバランスを整えることが大切なので、今回の組み合わせにしました。ドライカレーは香辛料が食欲をアップさせ、食が進みます。バランスをとるためにサラダも組み合わせました。

デザートは、フルーツヨーグルトに。ヨーグルトだけだと、苦手な人が食べられないけれど、フルーツを入れることで食べやすくなっています。

◎ クラスメイトからのコメント

城山中
清水海利さんの
バランス献立

- ・ドライカレー
- ・コールスロー
- ・フルーツヨーグルト

デリバリーランチでもバ
ランス献立を実施しました☆

校長先生から

コールスローはコーンの甘さが効いていました。ドライカレーの爽やかな辛さ、ヨーグルトのすっぱさなど、色々な味を楽しむことができました！



フルーツヨーグルト
でさっぱりと食事を
締めくくれる！

全体的に
バランスが良くて
おいしかった！



ドライカレーが
とてもおいしい！

コールスローは
ドライカレーの味の変
化になっていい！

クラスの友達のコメントにもあるように、1食、食べてみて組み合わせの良さを感じました。7月6日のバランス献立実施日は、とても蒸し暑い日でしたが、ドライカレーの野菜の甘味と香辛料のスパイシーさで、ご飯がとても進む献立でした。夏はのど越しの良い冷たい麺類などの食事になりがちですが、炭水化物ばかりの食事では、体内でエネルギーを効率よく作ることができないので、夏バテの原因になります。その点、肉も野菜もしっかり食べられるドライカレーは、夏にぴったりの料理です☆

