

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。

3月は、ひよどり山中学校1年生 伊藤 琉(りゅう)さんが考案したメニューです。献立は、わかめごはん、野菜たっぷりの汁物、鮭を使った主菜、カルシウム豊富な副菜を組み合わせ、栄養バランスを考えて作りました。



サッカークラブチームに所属する伊藤さん。スポーツには、バランスの取れた栄養が欠かせません。

Q.この献立を思いついたきっかけを教えてください

A. 家で食べた料理がおいしかったので、この献立を考えました。

Q.この献立の工夫した点はどのようなところですか？

A. 成長期の中高生は、大人以上に栄養・休養を取ることが大切です。スポーツをしていたらなおさらです。スポーツをしている人がエネルギー不足にならないように、栄養バランスを考えた献立にしました。



感謝状が渡されました。



クラスみんなが「美味しい！」



ひよどり山中学校 伊藤 琉さんのバランス献立

- ・わかめごはん
- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・切り昆布の煮物
- ・豚汁
- ・牛乳

