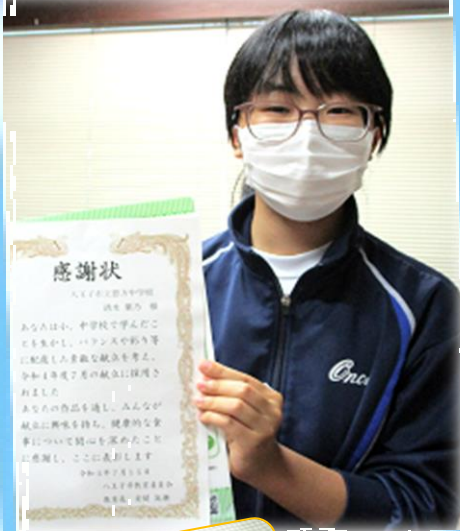


中学生の考えたバランス献立

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、恩方中学校三年生 清水 葉乃 ^{はの}さんが考案したメニューです。
栄養の偏りがなく、あっさり食べやすい献立を考えてくれました。野菜もたっぷりです！



Q.献立を立てる時に難しかったことはありますか？

A. 家庭科の授業で栄養バランスが偏らないことが大切と習い、どういう食材を入れたら偏らないかを考えるのが大変でした。

Q.この献立の工夫した点はどのようなところですか？

A. メインの料理のたんぱく源を魚にしようと思いましたが、みんなが好き嫌いなく食べることができる肉を選びました。まず、そばろ丼とすまし汁の組み合わせを決めたところ、たんぱく質と野菜は摂れていたのですが、緑黄色野菜が足りないように感じたので、最近家で食べた「かぼちゃの煮物」を組み合わせしてみました！

Q.とくにおススメの料理はありますか？

A. かぼちゃの煮物です。

かぼちゃだけでなく、しいたけやにんじん、こんにゃくを入れて色々な野菜が食べられるようにしました。しいたけが苦手ですが、家でもいろいろな料理に工夫して入れてくれるので、自分でもやってみました☆



デリバリーランチでも
実施しました☆

恩方中学校 清水 葉乃さんの バランス献立

- ・2色そばろ丼
- ・かぼちゃの煮物
- ・千切り野菜のすまし汁

2色そばろ丼
メインのたんぱく質は肉とたまごの2色そばろ!みんなが好きなそばろ丼で、食欲がない日でもごはんが進みます!



かぼちゃの煮物
かぼちゃだけでなく、小さめに切ったしいたけや人参、こんにゃくも入っていました☆

千切り野菜のすまし汁
にんじん、大根、じゃがいも、小松菜、油揚げ
千切りにすることで加熱時間も短時間で済み、暑い日の調理に良いですね。

家庭科で学習したことや、苦手な野菜も食べられるお家の方の料理の工夫等を活かして、いろいろな野菜が食べられるバランス献立を上手に立ててくれました☆

