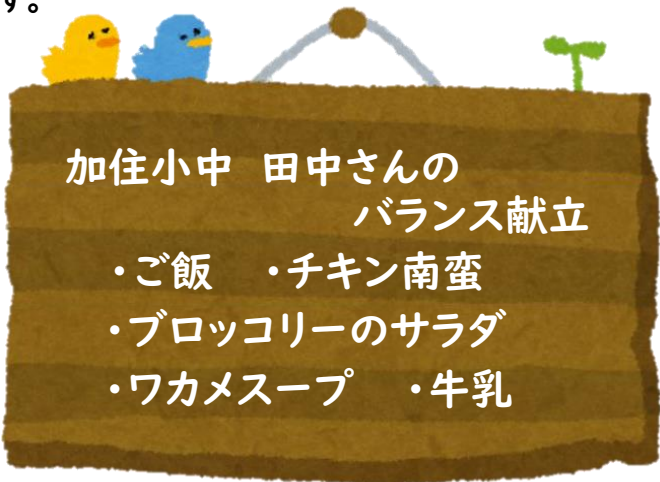


# 食育ニュース

## 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。



### 加住小中学校3年生

たなか くらんど

田中蔵人さんが立てた献立を、  
3月18日に給食センター元八王子で  
実施しました。

彩りが良くなるようにと、  
ブロッコリーを取り入れてくれました。



チキン南蛮は宮崎県の郷土料理で、  
子どもから大人まで人気のメニューです。  
鶏むね肉はたんぱく質が多く、成長期に  
ぴったりの食材です。

わかめには、ヨウ素やカリウム、  
マグネシウムなどのミネラルが  
豊富に含まれています。

## 田中さんにインタビュー



Q. 献立に込めたメッセージを教えてください

A. 給食の献立で、郷土料理やご当地グルメを味わえるようにしたいと考えました。去年の夏、部活動の大会で宮崎県に行きましたが、楽しみにしていたご当地グルメである「チキン南蛮」が食べられず…味わいたいという思いとともに、給食のメニューにすることで、みなさんにも宮崎県のご当地グルメを楽しんでもらいたいと思っています。また、その他のおかずについては、チキン南蛮との食べ合わせや、栄養のバランスを考慮しました。ぜひ、楽しく味わってください。

ご当地グルメを楽しんでもらいたいという思いから「チキン南蛮」を選んだ、という田中さんの視点がとても良かったため、今回採用しました。

さらに、成長期に必要なたんぱく質をしっかりとれるように、という点も意識してくれました。甘酢だれの味付けも、ごはんが進むよう計算されています。ブロッコリーのサラダや、ワカメスープからは野菜や海藻もしっかり取れますね。宮崎県の郷土料理のおいしさを味わいながら、毎日を元気に過ごすための栄養もしっかりとれる、素晴らしい献立です。

田中さん、素敵な献立をありがとうございました！

