

# ～ 献立部門 ～



入賞 中央中学校 <sup>くまがい りず</sup> 熊谷 莉珠 さん

テーマ：健康第一の献立



なまりん

## 献立

- ★もち麦ご飯
- ★なめこと豆腐のみそ汁
- ★さばのみそ煮
- ★こまつな和え



## 莉珠 さんからのアピールポイント

このテーマにした理由は、ゲームや勉強などで徹夜している人が中学生になって増えていると思ったので、体にやさしい健康を第一に考えた献立にしました。

ポイントは献立にさばを入れたこと。さばは血流を改善する効果、脳の機能を改善する効果、生活習慣病の予防・改善効果があり、これこそ徹夜している生徒にはもってこいの食材だと思ったので、みそ煮にして出しました。



令和6年4月17日の給食で提供しました

- ・牛乳
- ★もち麦ご飯
- ★なめこと豆腐のみそ汁
- ★さばのみそ煮
- ★こまつな和え

★印は本人の献立と同じメニュー