

1年生考案メニュー④



メニュー

わかめうどん、ちくわとさつまいもの天ぷら、おひたし、牛乳

この献立は、1学年の生徒が家庭科の授業の中で、一生懸命考えた献立です。工夫した点は、あっさりとしたわかめうどんに、天ぷらをつけてボリュームを加えたことと、栄養バランスや彩りを考えたことです。わかめうどんのわかめには、食物繊維が豊富に含まれていて、腸内環境を改善し、便秘や大腸がんの予防をします。また、カルシウムも豊富で、骨や歯の材料になるだけでなく、ケガをした時に出血を止めたり、イライラやストレスなどを静めたりします。