

かながわ学校給食夢コンテスト「夢の献立」応募用紙

学校名	学年・組	横須賀市立	浦賀中	学校	1年 6組
-----	------	-------	-----	----	-------

(ふりがな)	イツヲ ハルキ
--------	---------

氏名	石渡 春葵
----	-------

応募する部門	<input checked="" type="checkbox"/> ①栄養バランス <input type="checkbox"/> ②地場産物
--------	--

メニュー名	栄養満点 鯖バーガー
-------	------------

材料名

- ・生さば
- ・おんこん
- ・パプリカ
- ・リーフサラダ
- ・生さば前処理時

味つけ

- ・しょう油
- ・酒
- ・みりん
- ・みそ
- ・砂糖
- ・にんにく
- ・しょうが

作り方

①いりごま(白)

②片栗米粉

③サラダ油

④ライス

⑤れいしゅうに入れて

⑥片栗米粉をおかけ

⑦冷凍して

⑧油で火を通す

実際に作った料理の写真



→ 切具材

← 完成

このメニューの特徴やアピールしたいことを書いてください。

EPA、DHAは酸化しにくい性質があるため、抗酸化作用のあるβ-カロチンを含む赤黄色野菜と魚目合わせると魚青は生で食えるのが良いが、魚青がおちるので調理で工夫。魚青は油であげると鉄分吸収、UP。おんこんはビタミンCを多く含むため鉄分の吸収がUPする。また近年、歯むここと減っているようなので、歯料理した食感のものをとり込み、歯む事を意図したメニューにしました。(歯むことで月経不調、歯の病気を防ぐ、胃腸の働きを助ける、言葉の発音もよくなるなどいろいろいいことがある。)

メニューを考える時に工夫したこと、メニューを考えてみた感想を書いてください。

日本の食卓から魚が減っていることから肉ではなく魚にしました。

魚の中でも魚青を選んだ理由として、蛋白質、Fe(鉄)、EPA、DHA、VE

VEなどの豊富に含まれていること。

(骨格の発達促進)

油で調理して吸収力UP

お味だから

ライスがあう気がしてパンからライスに変更。

体内で合成できないため食事から摂取が必要。

免疫低下

老化対策

(栄養バランスについていろいろ調べた)

赤血球中のヘモグロビンの材料、体内組織の酸素の運搬にかかわるため、不足すると酸素がいきわたらず頭痛、めまい、だるさ、貧血、肌荒れ、髪が抜けやすくなる。