

## 生徒が考えた献立の例

|                 |  |  |
|-----------------|--|--|
| (1)             | 朝食の献立  |  |
|                 | タマゴサンド<br>コーンスープ<br>牛乳                             | 朝だから、消化によい牛乳とか温かいスープとか、タンパク質をとるために、サンドイッチの中に卵が入っていたりするものを選んだ。                                    |
| 見直し<br>後の献<br>立 | タマゴサンド<br>野菜サラダ<br>コーンスープ 牛乳                       | 栄養計算ソフトで見直しをしたら、野菜が全くとれていなかったなので、野菜を食べられるようにした。  |
| (2)             | 昼食の献立  |  |
|                 | ハンバーグカレー<br>生野菜(ゴマだれ)<br>コーンスープ<br>パフェ             | 好きなものも食べたいけど、野菜も食べなければいけないと思って。  |
| 見直し<br>後の献<br>立 | ハンバーグカレー<br>グリーンサラダ<br>コーンスープ オレンジゼリー              | 昼食分の献立としては、カロリーが多かったので、パフェをやめてオレンジゼリーにした。和食の昼食も考えてみたいと思った。                                       |
| (3)             | 夕食の献立  |  |
|                 | 鍋焼きうどん<br>つけもの(たくあん)<br>ショートケーキ<br>オレンジジュース<br>ポテチ | 野菜を入れ、漬け物もおまけにつけた。うどんに、緑の野菜やいろいろなものが入っているように。  |
| 見直し<br>後の献<br>立 | 鍋焼きうどん<br>ひじきの含め煮<br>つけもの(たくあん)<br>お茶              | 食品の組み合わせが悪かったし、2群、3群が全くとれていなかったなので、和風メニューも取り入れそれらが食べられるようにしたが、カルシウムやビタミンが足りないので、ほかの食事やおやつで工夫したい。 |

子どもたちの立てた献立を見ながら、子どものよい考えや課題となるところを見だし、栄養士の先生とどんなところを支援するか相談しておくといよいでしょう。今回の場合、生徒たちは自分の好みと洋食に偏り、特に魚類や野菜類の摂取が少なかったため、和食のよさや野菜摂取について話をさせていただくようにしました。栄養士の先生の話や献立作成の条件を学習し、栄養バランスの見直しを栄養計算ソフトで行わせるといよいでしょう。