

市の食材の献立で地域を盛り上げよう

つくばみらい市の食材
米・ブドウ・ネギ
・小松菜・トマト
・ほうれん草・巨峰

僕たちが考えた献立

- ・ ご飯
- ・ 牛乳
- ・ 豚肉と長ネギの生姜焼き
- ・ 小松菜とトマトのサラダ
- ・ ほうれん草と豆腐の味噌汁
- ・ ブドウ入りヨーグルト

動機

つくばみらい市で育てられている食材の美味しさが伝わっている様子があまり見受けられない

小学生に市の未来を担ってもらいたい
→一番近くで体験してもらおう
&小学生から親や大人にも広める

方法

つくばみらい市の食材を調べ、それを含んだ健康バランスの良い献立を考える。それを給食センターに提案する。

結果

- ・ 栄養バランスのよい献立になった (ビタミンC、カルシウム、鉄、食物繊維、乳酸菌など)
- ・ 美味しさがそそる見た目になった

考察

- ・ 献立を作ることによって幅広い世代に美味しさを伝えることができると思った。
- ・ その献立を食べることによって、健康的な食事を摂れる
- ・ 食材の地産地消につながる

今後の課題

- ・ 季節によって収穫できる食材が変わるため、他の献立を考えなければならない。
- ・ 食材の価格や調理の手間を考慮し、学校の給食として長期にわたって提供できるか



▲イメージ (ChatGPTより)