

第8回京都府 食のみらい宣言・実践活動コンクール

佳作

京都市立大枝中学校 3年 井上 千帆 様

【自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)】

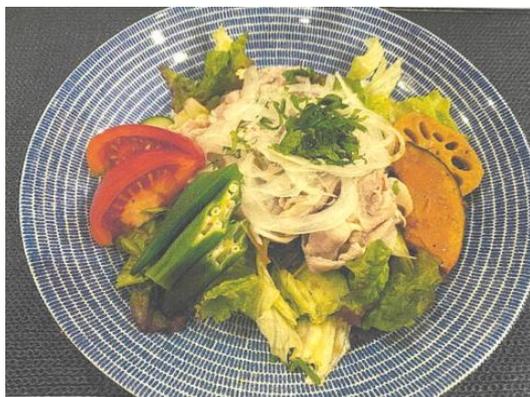
夏バテに効果的な食材を使った料理で暑さに負けない体を作る!!



1. 蒸し鶏とねばねば野菜の酢の物
(材量)
・おね肉 ・もすこ ・オクラ ・山芋
・うめぼし ・三杯酢

ビタミンB1	ビタミンC	クエン酸
・山芋	・オクラ	・梅干し ・酢

Point 暑くて食欲が落ちる時でも、さっぱり



2. 豚とシリの冷しゃぶサラダ
(材量)
・豚肉 ・玉ねぎ ・しそ ・ミニトマト

ビタミンB1	ビタミンC
・豚肉	・トマト ・しそ ・玉ねぎ

Point 栄養がたかさんあるのはもちろん、トマトやしそにあって色とりどりにした所。



【目標達成に向けた実践活動についてのコメント】

暑さに負けない栄養素とは具体的に言うとビタミンCや、たんぱく質、クエン酸です。これらの栄養素がたくさん含まれている食料を探し、効率的に栄養を摂ることができる献立を考えました。実際にやってみて色どりや味を考えながら栄養バランスのことまで考えるのが難しかったです。今回で、分かったことをこれからの献立作りに生かして暑さに負けない体を作っていきたいです。