



京都府立 久美浜高等学校



第1回 朝食・昼食改善プロジェクト

自分で作れる簡単でバランスが良い朝食・昼食メニューを紹介し、実際に作って食べてみる、自由参加のプロジェクトを今年度は保健部で実施しています。

第1回メニューは、今話題の

おにぎらず！！

白米、のり、好きな具材があれば簡単にできます。
今回の具材は、納豆、ハンバーグ、ゆで卵、ツナ、チンジャオロース、レタス、昆布、エビマヨ、梅しらす、きんぴらなどでした。



5月27日（中間考査最終日）、テストが終わり昼ご飯を兼ねて「おにぎらず」を作成しました。
男子3名、女子11名、合計14名がそれぞれ好きな具材をのせて、オリジナルの「おにぎらず」を完成させました。
先輩が後輩に作り方を指導し、アットホームな雰囲気調理実習ができました。



参加した生徒の感想

- 手軽にできて、味もおいしかったので、これから実際に使っていきたくらいなと思います。
- 一人暮らしの時に役立つのでよかったと思う。
- 家に材料があるから、いつでも食べたい時に作れるのでいいと思いました。
- 材料費 100 円でこんなに食べられるとは思ってなかったし、美味しかったのでまた参加したい。

人を良くすると書いて「食」という字になります。朝ごはんを食べない生徒、昼ごはんを簡単な菓子パンやジュースですませる生徒が少しでも少なくなることを願って、今後も朝食・昼食改善プロジェクトを計画したいと思います。