



中学生の考えたバランス献立

家庭科で学習した内容を活かし、主食、主菜、副菜を組み合わせた「バランス献立」を市内中学校から募集し、給食で提供しています。先生や友達に自分の考えた献立を食べてもらい、「おいしい」「すごい！」という感想に照れながらも喜び、「食」に対する興味が育っていると感じます。

今後も、この取り組みを通して、「健康」や「食」に対する意識を高め、「自分で弁当を作ることができる」力を身につけて欲しいと願っています。



11月は、第二中学校3年生の生徒が考案したメニューです。たくさんの食品を使い、バランスの良い献立を考えてくれました。



考案者 中本詩恩 さんにインタビュー

Q.献立を立てる際に工夫したことを教えてください

A. 秋が旬の食べ物を使ったかったから、さばにしました。魚が苦手な人が多いので甘辛のたれにしました。

Q.大変だった点がありますか？

A. 野菜や魚の量のバランスを考え、食事バランスガイドのコマになるようにするのが大変でした。

Q.今日は、中本さんが考案した献立の給食をたくさんの中学生が食べています。今の気持ちと皆さんに一言！

A.みんなが食べて喜んでもらえたら嬉しいです。

第二中 中本さんの バランス献立

- ・さつまいもごはん
- ・さばの甘辛竜田揚げ
- ・キャベツの塩昆布和え
- ・豚汁

魚のたれが美味しかった
さばがカリカリでおいしかった
魚が苦手の人でも食べやすかった

クラスメイトからの感想

- ・全体の彩りもきれいだった！
- ・野菜、魚、ごはんも一緒に食べて良かった！
- ・バランスが良かった！

野菜が美味しかった
昆布の風味がきいて良かった

さつまいもの甘みがお
いしかった

こんにゃくとお肉の
相性が良かった

