

## 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。



5月は、ひよどり山中学校2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。



Q. 献立作成上で工夫をした点を教えてください

A. 炊き込みごはん、鶏肉・油揚げ・にんじん・ごぼう・たけのこ・こんにゃく・しいたけ・えだまめの8種類の食品を使用しました。

具たくさんでそれぞれの食品のうま味が合わさり美味しい炊き込みごはんです。たくさん食べてほしいです。

また、アスパラガスが好きなので、旬のアスパラガスをソテーにしたメニューをいれました。

Q. 大変だった点がありますか?

A. あまり料理が得意ではないので、一から考えるのは難しかったです。  
給食にあまり出ないハンバーグをメインに、たくさんの食品を使って、バランスの良い献立を考えました。



おかわりできる人を決めるじゃんけん

放送で、バランス献立の紹介が流れた後、各クラスから拍手が起こりました。

### ひよどり山中学校 2年生のバランス献立



野菜の味付けが好きです



ハンバーグがおいしい!

- ・炊き込みごはん
- ・ハンバーグ
- ・アスパラベーコンソテー
- ・コールスロー
- ・豆腐のみそ汁
- ・牛乳

クラスメイトからひとこと

めっちゃおいしい!!

