

## 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。

四谷中学校3年生 加藤実喜さんが考案したメニューです。給食が好きな加藤さんは、みんなも好きそうなハンバーグの献立を考えてくれました。レシピには、ごはんの分量や食材費のこと、サラダに加えるとしたらマカロニがよいなど丁寧に記入しており、とてもよく考えられていました。

### 四谷中 加藤さんの バランス献立

- ・梅じそごはん
- ・ハンバーグ
- ・ツナサラダ
- ・ミニトマト
- ・みそけんちん汁

みんなにしっかりと食べてほしいとの思いから、  
主菜は人気のハンバーグに!

栄養バランスのために、緑黄色野菜のブロッコリーを入れました。授業で習ったことです。



根菜たっぷりの汁物で、野菜がたっぷり摂れます!



### 考案者 加藤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. たくさん食べてほしかったため、中学生が好きそうなものを多くしました。また、家庭科で学んだことを活かし、「6つの食品群」の中から不足しがちな3群の緑黄色野菜を取り入れました。苦手なものも、食べてみたらおいしく感じるかもしれないので、積極的に食べてみてほしいです。

Q. 献立に込めたメッセージ

A. みんなに楽しんで給食を食べてもらいたい、いっぱい食べてもらいたいと思いながら献立を立てました。どのメニューもとてもおいしいので、ぜひたくさん食べてほしいです。

Q. バランス献立に選ばれたと聞いたときどう思いましたか? また、ご家族の反応はどうでしたか?

A. 驚きました! 家族は、私自身が給食が好きなのもあり、「選ばれてよかったね!」と言ってくれました。

加藤さんは、毎日の給食を意欲的にしっかりと食べている生徒さんです。今回加藤さんとお話をしてみて、みんなにも楽しく給食を食べてもらいたいという思いが伝わってきました。中学生が好きそうなメニューを選びつつ、家庭科で学んだことを活かして献立を立てたところがとてもすばらしいですね。素敵な献立を考えてくれて、ありがとうございました。

