



<中学生の考えたバランス献立>を提供！

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。

今月14日、給食センター元横山提供校5校にて、ひよどり山中中学校2年生の山口然さんが考案したバランス献立を提供しました。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。

メニューを考案した

山口さんへのインタビュー

Q. 献立で工夫した点を教えてください。

A. 『白身魚の野菜あんかけ』に、野菜をたくさん使いました。
魚もおいしく食べられておすすめです！

Q. 献立作成で大変だったことを教えてください。

A. バランス献立に応募する時に、実際に材料をそろえて料理を作り、写真を撮る作業が大変でした。
でも家族に手伝ってもらいながら楽しく取り組みました。

Q. バランス献立に選ばれた時の感想やご家族の反応はどうでしたか？

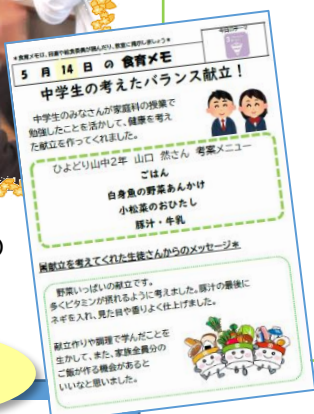
A. とてもうれしかったです。家族も喜んでくれました！



バランス献立の
食育教材 →

献立内容

ごはん
白身魚の野菜あんかけ
小松菜のおひたし
豚汁・牛乳



◀ 白身魚をフライヤーで揚げます。

野菜あんかけを上からかけて完成！▶



◀ 小松菜のおひたしに調味料を加えて混ぜます。



みんなでおいしく
いただきました！

