



<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5日、給食センター元横山提供校5校にて、第一中学校2年生の生徒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

小林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. 野菜や果物を積極的に使いました。果物は、みんなが食べやすいようにフルーツヨーグルトにしました。

Q. 献立作成で大変だったことを教えてください。

A. 「6つの基礎食品群」の全ての群から食品を使ったのですが、それぞれの食品をどのメニューに使えばよいのか悩みました。

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. とても驚きました。家族や友達にも、「すごいね！」「よく(献立を)考えたね」と言ってもらえました。



バランス献立の
食育教材 ➡

9月5日の食育メモ
中学生の考えたバランス献立！
中学生のみなさんが家庭科の授業で勉強したことを活かして、健康を考えた献立を作ってくれました。

第一中学校 2年生 生徒さん 考案メニュー

- *わかめごはん
- *さばのみそ煮
- *ひじきの煮物
- *なめこと豆腐のみそ汁
- *フルーツヨーグルト

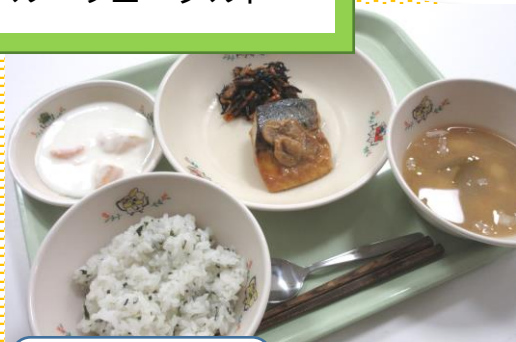
献立を考えてくれた生徒さんからのメッセージ

1群、2群、4群を多く入れて、成長期にピッタリな献立にしました！でもまだ、好き嫌いがなく食べられる料理を組み合わせました。

主食のグループ		肉類のグループ		魚介のグループ	
1群	2群	3群	4群	5群	6群
ごはん	パン	鶏肉	豚肉	魚	卵
うどん	そば	牛肉	鶏肉	魚	卵
ラーメン	うどん	牛肉	鶏肉	魚	卵

献立内容

わかめごはん
鯖の味噌煮
ひじきの炒め煮
なめこと豆腐のみそ汁
フルーツヨーグルト



みんなでおいしく
いただきました！



みそ汁に長ねぎを
加えて仕上げます ▶

◀ 鯖を調味料につけて
オーブンで煮ます。



◀ 炒めたひじきに
にんじんを加えて、
さらに炒めます。

