



<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。

1月30日、給食センター元横山提供校5校にて、石川中学校2年生の荒木日菜子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

荒木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. 不足しがちな野菜や発酵食品を多くとることができるように工夫しました。また栄養だけでなく、おいしく味わえるように様々な材料を使いました。

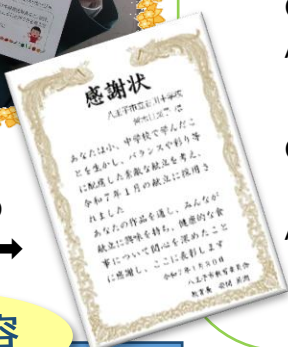
Q. 献立作成で大変だったことを教えてください。

A. 全体の栄養バランスをよくするために、主菜や副菜をどうするか、緑黄色野菜は不足していないかなどを考えました。

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. とても驚きましたが、嬉しかったです。改めて栄養バランスがととのった献立作りは大変だと思いました。家族も喜んでいて、この献立が出る日が楽しみでした。

教育長からの
感謝状 →



献立内容

ごはん
ブタキムチ
緑黄色サラダ・ミニトマト
わかめスープ



◀ ブタキムチ
大きな釜で炒めます。

緑黄色サラダ
彩りよく仕上げます。▶



◀ 当日の食缶は
きれいに空っぽです。



みんなでおいしく
いただきました！

