



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」力を身に付けてほしいと願っています。

11月は、第七中学校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。



考案者 **平湯 琉那**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.みんながあまり食べない中華料理で
疲れがとれるようにしました!
幅広い野菜を摂れるように工夫しました。

Q.今日は、平湯さんが考案した献立の給食を
たくさんの中学生が食べています。
今の気持ちを皆さんに一言!

A.嬉しいです!部活や勉強など疲れていると
思うので元気になってもらいたいです。

Q.大変だった点がありますか?

A.家族全員の好みを考えて献立をたてたり、
たくさん料理を作ることが大変でした。

Q.実際に給食として提供されてどうでしたか?

A.美味しかったです!辛さもちょうど良かったです。
給食では野菜の切り方が工夫されていて、中学生が食べやすい大きさだと思いました!

第七中 平湯 琉那さんの バランス献立

- ・中華ごはん
- ・ヤンニョムチキン
- ・きくらげ和えサラダ
- ・春雨入り中華スープ

- ・栄養バランスが良く、
色とりどりで美味しそう!
- ・食欲がそそられて、みんなが
おかわりしたくなる献立だと思った!

クラスメイトからの感想



きくらげの食感が良かった!

たれがたくさん
かかっていて、辛さも
ちょうど良かった!

きのこの風味が感じられて
秋の味覚だと思った!

野菜たっぷり美味しかった!