



食育ニュース



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. 大変だった点はありますか？

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. 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. 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、色々とりどりで美味しい！
- ・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！

そ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！

野菜たっぷりで美味しかった！