



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」力を身につけて欲しいと願っています。



10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 高橋ことな 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. 主菜がみそ味だったので、汁物は味付けが重なるみそ汁にしないようにしました。副菜は最初、きゅうりにしようと思いましたが、栄養価の高い小松菜に変更しました。

Q. 大変だった点がありますか？

A. 主菜をどれにしようか悩みました。なすが好きだったので、家でもよく食べる「豚肉となすの炒め」にしました。

Q. 今日、高橋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。今の気持ちと皆さんに一言！

A. なすがあまり好きじゃない人も「なすと豚肉の味噌炒め」は食べやすい味付けだと思うので、いっぱい食べてほしいです。



クラスメイトからの感想

・見た目がカラフルで食べたらずごくおいしかった。
・みんなの好きな肉や卵が入っていた。

煮びたしは味付けがちょうどよかった

スープは春雨が入っていて特別感があった

なすは味が苦手だったけど、食べてみたらおいしくて完食できた。ごはんとも相性がよかった。



第七中 高橋さんのバランス献立

- ・ごはん
- ・なすと豚肉の味噌炒め
- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・春雨スープ

白いご飯とおかずの相性がよかった

