



中学生の考えたバランス献立

給食センター檜原では、2年生の職場体験を受け入れています。調理場で調理や洗浄の体験をし、栄養士の仕事である食育訪問や献立作成も体験しました。

今回は、そんな職場体験の中で考えてくれた「バランス献立」を実際に給食で提供しました。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。

考案者の

福森ことみさん 遠藤郁斗さん 岸中和海さんより
みなさんへのメッセージ



私たちが考えた献立は体が温まる献立です。今は寒い時期なので、みなさんがかぜや体を冷やさないよう、栄養など色々考えて作りました。

主菜のしょうが焼きの中には体を温めるしょうがが入っていて、免疫力向上の効果もあります。副菜はピリ辛白菜です。一味唐辛子にも体を温める役割があるので、冷え性の改善にもつながります。最後は、副菜のさつま汁です。さつま汁には、今が旬の大根が使われています。大根は、低カロリーで食物繊維も多く含まれているので、おなかの調子が良くなり、ダイエットの食品にもなります。

この給食を食べて免疫力を高め、寒い冬を乗り越えください!!

クラスメイトからの感想

第七中 福森さん、遠藤さん、岸中さんの バランス献立

- ・ごはん
- ・豚肉の生姜焼き
- ・ピリ辛白菜
- ・さつま汁
- ・菊花みかん



ピリ辛白菜がおいしかった!

お肉の味付けがおいしかった!
生姜が効いていた!

汁物には野菜が入っていてバランスが考えられている!

見た目が明るい!
色鮮やかで食欲をそそられた!
体が温まった!

具たくさんでおいしかった!

