



## 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。



5月は、第二中学校3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 井上愛花 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. カルシウムを少しでも多くとってほしいので、ごはんにわかめを入れました。肉だけだとバランスがよくないと思い、豆腐とひじきをハンバーグに入れて少しでもバランスよく食べてもらえるように工夫しました。

Q. 大変だった点がありますか？

A. 彩りと栄養バランスが偏らないように気をつけました。

Q. 今日、井上さんが考案した献立の給食をたくさんの中学生在食べています。今の気持ちと皆さんに一言！

A. おいしく食べてほしいです。

これを機会にバランスの良い食事をみなさんにも心がけてほしいです。

### クラスメイトからの感想

### 第二中 井上さんの バランス献立

- ・わかめごはん
- ・ひじき豆腐ハンバーグ
- ・ほうれん草とにんじんのナムル
- ・かきたま汁

ひじきは煮物などのイメージがあったけど、ハンバーグに入っていると苦手な人も食べやすいと思った

・色もきれいで見た目のバランスもよかった！  
・ひじきはハンバーグに入れる発想がなかった。ソースもおいしかった！

ナムルは彩りがよかった

特にスープがおいしかった



わかめは苦手だったけどごはんに入っていると食べやすかった

