



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。

9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 **上野 乙葉** 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.なるべく色のバランスがとれるように、和食の基本の赤、白、黒、黄色、緑が入るように意識しました。

Q.今日は、上野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.自分が考えた献立をたくさんの人に食べてもらえてうれしいです!

Q.大変だった点がありますか?

A.主食を梅にしたので、それに合うおかずを考えるのが難しかったです。

Q.実際に給食として提供されてどうでしたか?

A.さっぱりしていて、暑い日にぴったりでした。普段よりもごはんをおかわりをしている人が多くてうれしかったです。

第二中 上野 乙葉さんの バランス献立

- ・梅と塩昆布の混ぜごはん
- ・鶏むね肉のマヨ照り焼き
- ・きゅうりとツナの甘酢和え
- ・なめこのみそ汁

- ・満足感があるのに、バランスがよくて信じられませんでした!
- ・梅の効果を知れて、バランスも良く、色とりどりで良かった!

ごはんは塩昆布、梅干しの相性が良かった!

クラスメイトからの感想

野菜がシャキシャキしていてツナが入っていて食べやすかった!

肉がタンパク質豊富で成長期の自分たちにぴったりだと思った!

具材がたくさんで良かった!

