



# 食育ニュース



## 中学生の考えたバランス献立

令和7年9月に第七中学校の生徒さんが給食センター檜原に職場体験に来ました！  
職場体験では、給食作り、食育訪問、献立作成などさまざまな仕事を体験しました。  
栄養士業務の体験として、第七中学校の生徒さんが考えた献立を、令和8年2月に  
給食センター檜原第一調理場対象校6校にて、提供しました！



献立のテーマ「みんなが食べたい給食」

みんなが残さず、いっぱい食べてくれるような献立にしました。  
みそ汁や照り焼きハンバーグなどみんなが大好きなおかずにして、いっぱい食べてほしいです。

### 考案者の生徒さんにインタビュー



Q.給食センターでの職場体験はどうでしたか？

A. 機械が大きくて面白かったです。  
1回の給食をつくるのがどれだけ大変かということを知れて良かったです。

Q.今日は、皆さんが出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. 自分たちが考えた献立をぜひ味わって、食べてください！

Q.献立を立てる際に大変だったことはありますか？

A. 栄養面と、どうしたらみんなが美味しく食べててくれるかを考えることです。

Q.実際に給食として提供されてどうでしたか？

A. 嬉しかったです。自分たちが考えて、栄養バランスもとれた献立が提供できて良かったです。

### 第七中 職場体験の生徒さん考案 バランス献立

- ・ごはん
- ・照り焼きハンバーグ
- ・小松菜と油揚げの煮びたし
- ・茎わかめのしょうが炒め
- ・野菜と豆腐のみそ汁
- ・牛乳

- ・ヘルシーなのにおいしい献立てすごいと思った。
- ・全体的に味付けが良かった。
- ・おかわりたくさんした！

### クラスメイトからの感想

野菜がたくさん使われていて  
彩りが良かった！

ハンバーグの味付け  
が良くて、ごはんが  
進んだ！

えのきと大根が入っていておいしかった！

