

# 食育ニュース

## 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。

6月は、鑑水中学校 3年生 西村 悠さんの考案メニューです。  
彩りと見た目にもこだわって食欲がUPする献立を考えてくれました。

### 🍀 考案者 西村 悠さんにインタビュー



鑑水中 6月15日(火)実施  
西村さん考案 バランスメニュー

Q.この献立をたてる際に参考にしたものや工夫したこと等を教えてください。

A. 自分が好きな「マーボー豆腐」と「卵が入ったスープ」を取り入れました。見た目にもこだわって、目でもおいしいと思えるような献立を考えました。

Q.バランス献立に採用されて、どう思いましたか？

A. びっくりしたけど、うれしかったです。

Q.みなさんが、西村さんの考案した献立を食べています。みなさんにひとことおねがいします。

A. このメニューを残さず食べて、エネルギーと栄養を補給して、これから暑くなる夏をみんなで乗り越えよう！



残さず  
食べてね



最高！



おいしい♪



からっぽ☆



デリバリーランチ方式♪

### 6月17日(水)の中学校給食

- ・ごはん
- ・マーボー豆腐
- ・中華サラダ
- ・ちくわの南部揚げ
- ・果物
- ・卵とわかめのスープ
- ・牛乳

