

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。

12月は、第一中学校2年生 吉原 ひかりさんが考案したメニューです。
野菜がたっぷりとれる献立を考えてくれました。



Q.献立作成上で工夫をした点を教えてください

A. 豆腐ハンバーグは、自分自身が肉が苦手なので、肉の量を少なくし、豆腐で代用しました。小学生の時の家族のために献立を立てて食べる授業で考えたメニューで家族にも好評だったため、取り入れました。また、野菜も美味しくたくさん食べられるように味付けなど工夫しました。自分自身も美味しく、食べてくれるみんなも美味しい献立になるよう考えました。

Q.バランス献立に選ばれたと聞いてどう思いましたか。
ご家族の反応は？

A. 信じられないと思いました。とてもうれしかったです。家でも作ったことがある献立だったので、家族も選ばれたことを喜んでくれました。

Q.今日は、考えてくれた献立をたくさんの生徒の皆さんが美味しく食べてくれています。伝えたいことがあったらお願いします。

A. 野菜がみそ汁、サラダとたくさん入っていますが、食べやすいように工夫をしたので、残さず食べてくれていたらうれしいです。



感謝状が渡されました。

第一中学校 吉原ひかりさんの バランス献立

- ・ごはん
- ・豆腐ハンバーグ
- ・ゆで野菜サラダ
- ・具たくさんみそ汁
- ・牛乳

豆腐ハンバーグが
おいしい！

野菜たっぷり
りでバランス
がよい！



全部おいしい！！

クラスメイトからひとこと