

# 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。

2月は、榎原中学校 三年生 高橋 秀幸さんが考案したメニューです。暑い夏でも食欲がでるような彩り豊かなバランスの良い献立を考えてくれました。

考案者 高橋さんにインタビュー

Q.この献立をたてる際、どんな点を工夫しましたか？

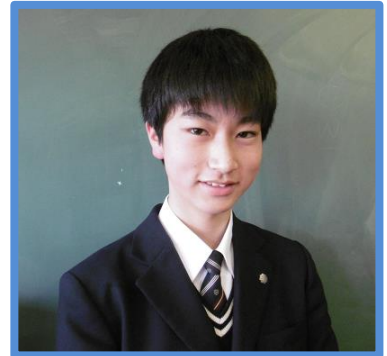
A. みんなが楽しめて食べられるメニューを考えました。夏でもスタミナがつくように工夫しました。

Q.取り入れた料理は、何か参考にしたのですか？

A. 母のごはんがおいしいので、レシピを真似て作りました。特に「コーンフレークからあげ」が好きなので、自分なりに工夫したものを作ってみたいと思いました。

Q.給食を食べているみなさんにひとことお願いします。

A. みなさんに楽しく食べてもらえたら嬉しいです。



2月4日(月)の中学校給食

- ・梅ごはん
- ・コーンフレークからあげカレー風味
- ・ブロッコリーとちくわのごま酢和え
- ・さつま芋とレーズンの甘煮
- ・昆布入り卵焼き
- ・ミニトマト ・牛乳



・「はっちくん」も榎原中の卒業生が発案したんですよ。

・本校から選ばれたのが嬉しいですね。



3年4組のみなさんからひとこと(抜粋)

- ・からあげがスパイシーでおいしいよ！
- ・私は梅ごはんが一番おいしかったです♪
- ・好きなおかずがたくさんでおいしい～。
- ・選ばれるなんて、すごいね！
- ・塩昆布が入った卵焼きっていうのがいいね！