

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。

3月は、館小中学校 三年生 井上 貴寛さんが考案したメニューです。バランスや見栄えが良くなるように、「主食・主菜・副菜・汁物」を組み合わせ、彩りの良いメニューになるように考えてくれました。



 考案者の 井上 貴寛 さんにお話を聞きました。

Q.. 献立をたてる際、どのような工夫をしましたか？

A. 見栄えが良く出来上がるように工夫しました。バランスについては、入念に細かく考えました。

Q. バランス献立に採用が決まった時、どう思いましたか？ また、周りの人の反応はどうでしたか？

A. 「え〜！」という驚きと、面白さを感じました。友だちが「すごいね〜、おめでとう！」と喜んでくれました。



すっぴいねー！

サラダは、酸味のあるドレッシングでさっぱりと。

スープには、キャベツ、にんじん、玉ねぎを使用。野菜の栄養が丸ごと食べられます。

オムレツは、じゃが芋が入ってボリュームたっぷり。

栄養のバランスも良く、彩りも目を引く献立ができました。



デリバリーランチ方式の
中学校給食でも実施しました！

- ・ごはん
- ・スパニッシュオムレツ
- ・グリーンサラダ
- ・ミニトマト
- ・かぶのベーコン煮
- ・チリコンカン
- ・野菜たっぷりのミネストローネ
- ・牛乳

