

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、横山中学校 二年生 ^{みずはし} 水橋 ^{さら} 咲来さんが考案したメニューです。6つの食品群がバランスよくとれるように考えてくれました。雑穀ごはんにしたことで、白飯よりも栄養がとれる献立になりました。

考案者の 水橋 咲来 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. 家で母が作ってくれていつも食べている料理を、バランスを考えながら組み合わせました。

Q. バランス献立に採用が決まった時、どう思いましたか？

A. 「本当かな!？」とびっくりしました。

Q. 周りの人の反応はどうでしたか？

A. 母が「いつも食べている料理が選ばれるとは思っていなかったね!」と言って喜んでくれました。

Q. 今日は市内のたくさんの中学生が、水橋さんの考えた献立を食べています。みなさんにひとことお願いします。

A. おいしく食べてください!



3月8日（金）の中学校給食

- 雑穀ごはん
- 鶏肉のみぞれ煮
- カラフルパスタ
- もやしなます
- ツナじゃが
- わかめのみそ汁
- 牛乳



おいしい〜!

雑穀ごはん、ヘルシーでいいですね!



『鶏肉のみぞれ煮』の味付けにオイスターソースを使うなど、工夫されていました。

