

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。

10月は、鑑水中学校 三年生 関根 ^{かずま}一真さんが考案したメニューです。体に良い食材を取り入れ、野菜も多く使って健康的な献立を考えてくれました。

考案者 関根さんにインタビュー



Q.この献立をたてる際、工夫したことや参考にしたこと等を教えてください。

A. 栄養のバランスが良くなるように考えました。家で麦をよく食べるので、麦を入れたごはんにしました。和食が好きなので、和食の献立で、自分が好きな料理を入れました。

Q.バランス献立に採用されて、どう思いましたか？ご家族の方たちの反応はどうでしたか？

A. 選ばれるとは思っていなかったので、ビックリしました。「よかったね」と喜んでくれました。

Q.給食を食べているみなさんに一言お願いします。

A. 光栄です。おいしく食べてください。

10月8日（火）の中学校給食

- ・大麦入りごはん
- ・鶏むね肉の竜田揚げ
- ・キャベツソテー
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・ポテトサラダ
- ・けんちん汁
- ・牛乳

ほうれん草の胡麻和え
おいしい♪

選ばれて
すごい！



麦入り
ごはん
健康に
いいね。

今日は朝からみんな
で楽しみにしていま
した！

