

# 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。

11月は、甲ノ原中学校 三年生 トゥリアン ニーナ 桜さんが考案したメニューです。旬の食材を取り入れ、中学生におすすめのメニューを考えてくれました。

🍀 考案者 トゥリアン ニーナ 桜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. お母さんが作ってくれる大好きな料理から、おいしくて栄養バランスのよいものを選んで決めました。副菜を決めてから、栄養や働きの違う食材を組み合わせ、バランスをととのえました。

Q.「バランス献立」に採用が決まって、周りの反応は？

A. 家族が「すごいねっ！」って言うてくれました。友達も拍手してくれて嬉しかったです。

Q. 今日、市内のたくさんの中学生が、考案メニューを食べています。みなさんにひとこと。

A. 旬の魚や野菜のおいしさを味わってもらえたら嬉しいです。

家でバランスよく栄養をとるのも難しいから、バランスのよい給食はとってもいいと思っています。



### 11月26日(火)の中学校給食

- ・ごはん
- ・焼き魚(さけ)
- ・お肉と野菜のきんぴら
- ・切干大根のハリハリ漬け
- ・厚揚げのみそ炒め
- ・牛乳

### クラスメイトからひとこと



工夫してすごい！



ハリハリ漬けとか、家では食べられないからおいしい！

今日おいしかった♪

