

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、浅川中学校 三年生 木田 虎彦^{とらいち}さんが考案したメニューです。野菜がたくさんとれるメニューを考案し、旬野菜をまるごと使う工夫をしてくれました。

✿ 考案者 木田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. 野菜は普段食べないところも意外とおいしいので、みんなに食べて欲しいと思い、旬の野菜をまるごと使えるように工夫しました。料理本を参考に、1～6群の栄養素のバランスを考えながら食材を選んでいくのが難しかったです。

Q.「バランス献立」に採用が決まって、周りの反応は？

A. 家族はとても驚いていました。自分も選ばれるとは思っていませんでしたのでびっくりしました。

Q. 今日、市内のたくさんの中学生が、木田さんの考案した献立を食べています。みなさんにひとこと。

A. 野菜を全部食べることはいいことだと思うので、ぜひみなさんにもやって欲しいです。今日の献立をおいしく食べてくれたらとても嬉しいです。



11月14日（木）の中学校給食

- ・菜めし（大根葉使用）
- ・ポークチャップ
- ・ゆでやさい
- ・大根サラダ
- ・コーンポテト
- ・かきたま汁 ・牛乳

クラスメイトからひとこと

クラスメイトの献立だと思うと
いつもと違うね♪

“菜めし”が
よかった。
すごく考えて
いてすごいと
思った！

“ポークチャップ”がおいしい！
定番献立にしてもいいと思う！

