

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。

12月は、みなみ野中学校 三年生 山口 ^{みさと}美怜さんが考案したメニューです。見栄えがよくなる工夫をして、目にもおいしい献立を考えてくれました。

 考案者 山口さんにインタビュー

Q.この献立をたてる際、どのような工夫をしましたか？

A. バランスと彩りをよくすることを一番意識しました。サバは自分が好きで、おしゃれにれんこんを添えてみました。サラダは彩りにゆで卵の黄身を裏ごししたものを使用しました。季節的に寒い時期なので、体が温まる玉ねぎのスープも入れました。

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. 驚きました。嬉しかったです。家族も驚いて「食べたい！」と言っていました。

Q.今日は、市内のたくさんの中学生が、山口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。

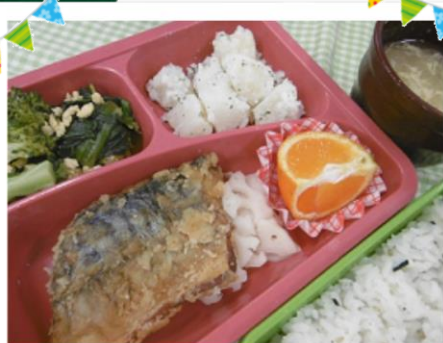
A. いろいろ考えてたてた献立なので、おいしく食べてくれると嬉しいです。

12月17日(火)の中学校給食

- ・わかめごはん
- ・サバの竜田揚げ(れんこん添え)
- ・ほうれん草とブロッコリーのサラダ
- ・粉吹きじゃがいも
- ・果物
- ・玉ねぎと卵のスープ
- ・牛乳

採用されて
すごいね。
おめでとう！

魚が
おいしい♪



色鮮やかでいいね。

