

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。

5月は、上柚木中学校 三年生 永山 紅凜くろのんさんが考案したメニューです。よりおいしく食べられるように工夫し、彩り良く、栄養のある献立を考えてくれました。

考案者 永山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. さわらは、ねぎと一緒に食べるとおいしさが倍増する聞いたので、ねぎを添えるようにしました。彩りが良くなるように、副菜をナムルにしました。

Q.バランス献立に採用されて、どう思いましたか？
周りの人たちの反応はどうでしたか？

A. ビックリしました！
「すごいね！」と言ってもらって、嬉しかったです。

Q.給食を食べているみなさんに一言お願いします。

A. みなさんにおいしく食べてもらえたら嬉しいです

メニューを考える難しさを知りました。栄養の面から、苦手な食材も工夫して食べる必要があると思いました。毎日、栄養や彩りなどを工夫し、作ってくれている方々に感謝します。



選ばれるなんて、すごい！



おいしい♪

5月17日(金)の中学校給食

- ・ごはん
- ・さわらのねぎポン酢
- ・ナムル
- ・ひじきのじゃこ煮
- ・チンジャオロース
- ・おみそ汁
- ・牛乳



魚好きです♪