

# 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、ひよどり山中学校 二年生 弓田 <sup>みさと</sup>美怜さんが考案したメニューです。6つの食品群をそろえて栄養バランスよく、みんなが喜ぶ献立を考えてくれました。

### 考案者 弓田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. みんなが好きな献立で、栄養の偏りがないように、考えました。なすは、チーズと合いそうだったので、なすとチーズを組み合わせたメニューにしました。

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. 驚きました。  
「すごいね！」と言ってくれました。

Q.給食を食べているみなさんに一言お願いします。

A. 私が考えた献立を食べてもらえて、嬉しいです



### 5月31日（金）の中学校給食

- ・ひじきごはん
- ・タンドリーチキン
- ・にらとしめじのさっと煮
- ・なすのチーズ揚げ
- ・にんじんとかぼちゃのポターシュ
- ・牛乳



見た目も  
きれい！

お肉もおいしい  
けど、なすも  
おいしい♪

よく考えられて  
いる献立だね。

ごちそうさまでした！

