

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。

7月は、第一中学校 二年生 岡 茉緒子さんが考案したメニューです。暑い夏でも食欲がでるように、彩りや味付けを工夫した献立を考えてくれました。

考案者 岡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. 彩りが良くなるように考えました。さっぱりした味付けの料理をいれて、夏でも食欲がでるように工夫しました。

Q.バランス献立に選ばれたことを、ご家族は知っていますか？

A. はい。「すごいね！」と言ってくれました。

Q.今日は、岡さんが考案した献立の給食を、たくさんの中学生が食べています。どんな気持ちですか？

A. まさか、選ばれるとは思ってなかったので、とてもビックリしています。嬉しいです。

感謝状

八王子市立第一中学校
岡 茉緒子 様

あなたは小、中学校で学んだことを生かし、バランスや彩り等に配慮した素敵な献立を考え、令和元年度7月の献立に採用されました

あなたの作品を通し、みんなが献立に興味を持ち、健康的な食事について関心を深めたことに感謝し、ここに表彰します

令和元年7月12日

八王子市教育委員会
保健給食課長

なすが
おいしい♪



バランスよく
考えられているね。



鶏肉とねぎの
相性がいい!



夏らしい献立で、料理の組み合わせもよく、とてもおいしくいただきました。

7月12日(金)の中学校給食

- ごはん
- 鶏のねぎ塩焼き
- たことセロリマリネ
- なすのさっぱりだれ
- 豆腐のカレー煮
- かきたまスープ
- 牛乳