

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。

9月は、城山中学校 三年生 赤沼 美菜さんが考案したメニューです。秋の食材を取り入れ、献立の彩りが明るくなるよう工夫してくれました。

考案者 赤沼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. 秋をテーマに決めたので、季節感のある食材を選びました。彩りがきれいなイメージなので、栗や鮭、貝だくさん汁で、なるべく華やかな色合いになるように工夫しました。給食に「くりごはん」をだしたらみんなに喜んでもらえるかな？と思ったので、メインをくりごはんにして、家庭科の教科書を参考に栄養素のバランスを考えました。

Q.「バランス献立」に採用が決まって、周りの反応は？

A. 病院栄養士をしている父が、「自分の力で考えられて成長したね」と言ってくれました。

Q. 今日、市内のたくさんの中学生が、赤沼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. 今日の献立で、みなさんが秋を感じてくれたらとても嬉しいです。



子どもの目線でみた給食ができるので、「バランス献立」はとてもいいと思う。

おいしいです♪

クラスメイトからひとこと

くりがとても秋らしい。バランスがとれていていいね！

選ばれるなんてすごいと思う！



9月17日(火)の中学校給食

- ・くりごはん
- ・さけの塩焼き おろしだれ
- ・ビーフン炒め
- ・揚げじゃがのそぼろ煮
- ・ほうれん草のごま和え ・果物
- ・貝だくさんみそ汁 ・牛乳