

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。

10月は、浅川中学校 三年生 岩下 寛さんが考案したメニューです。
料理が得意な岩下さんが、みんなを笑顔にするためのバランスメニューを考えてくれました！

✿ 考案者 岩下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？
また、このメニューを実際に作ったことがありますか？

A. 夏に考えた献立だったので、さっぱり食べられるように、大根おろしソースを使った献立にしました。料理が好きなので、家族にこのメニューを作って食べてもらったら、とても喜んでくれました！

Q.「バランス献立」に採用が決まったとき、ご家族の反応はいかがでしたか？

A. 家族が「すごいじゃん！！」とほめてくれました。とてもうれしい気持ちになりました。

Q.市内のたくさんの中学生が、岩下さんの考案した献立を食べています。みなさんにメッセージをお願いします。

A. 「食」は人を笑顔にしてくれます。栄養などいろいろなことを考えて、この献立を立てました。この給食を食べたみんなが笑顔になってくれたら、とてもうれしいです。



「バランス献立に採用されましたので、感謝状を贈ります。」



パチパチ♪
パチパチ♪

おろしソースがさっぱりしていいね！

このスープ好き！

ごはんの生姜がいい香り♪

- ・生姜としめじの炊き込みごはん
- ・豚しゃぶとなすの和風おろしポン酢
- ・小松菜と桜えびのさっと煮
- ・五目煮豆
- ・かき卵きのこスープ