

# 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、第六中学校 二年生 高野 遥さんが考案したメニューです。  
疲労回復を助けてくれるビタミンB1 が豊富な豚肉を、主菜に使った献立を考えてくれました。

### 考案者 高野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、献立選びで参考にした料理などはありますか？

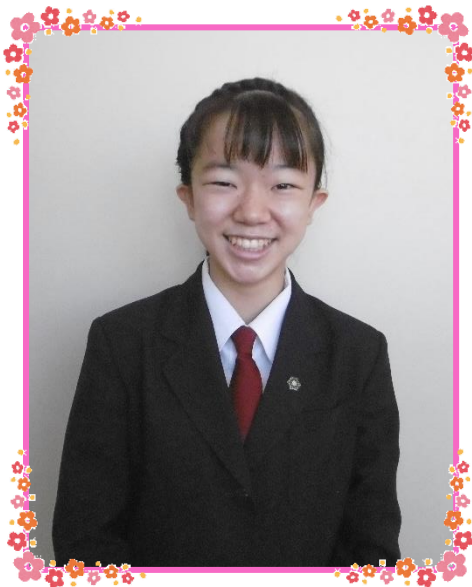
A. 『豚のしょうが焼き』を食べた人が元気になるように、隠し味にんにくを使いました。このレシピは、私のおばあちゃんからお母さん、お母さんから私へと引き継がれてきた、おいしくておすすめのレシピです！野菜もたくさん食べてほしいので、たくさんの野菜を使った献立にしました。

Q.「バランス献立」に採用されて、ご家族や周りの反応はいかがでしたか？

A. みんなが「おめでとう！」と笑顔で言ってくれました。

Q. 市内のたくさんの中学生が、高野さんの考案した献立を食べています。どんな気持ちですか？

A. 自分が考えた献立から生まれた給食を、たくさんの人に食べてもらえて、とてもうれしいです！



あおさのみそ汁って  
おいしいね〜♪



しょうが焼きの味付けがいいね！

- ごはん
- 豚のしょうが焼き
- キャベツの千切り
- ミニトマト
- 雷こんにゃく
- あおさのみそ汁
- マカロニサラダ
- 果物
- 牛乳

「バランス献立に採用されましたので、感謝状を贈ります。」

