

## 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。

11月は、中山中学校 三年生 篠田 千晴さんが考案したメニューです。  
家族のためにボリューム満点の献立を考え、栄養もしっかりとれるように工夫してくれました。

### 考案者 篠田さんにインタビュー

Q.この献立をたてる際に参考にしたものや工夫したことなどを教えてください。

A. 家での夕食に作った献立で、母が普段作ってくれる食事を参考に、家族みんながお腹いっぱいになるように考えました。具を多く入れた豚汁にしたり、野菜もたくさん使って、栄養もとれるようにしました。

Q.「バランス献立」に採用されて、どう思いましたか？

A. 実際に料理するのはとても大変でしたが、がんばって考えたので、良かったです。

Q. みなさんが、篠田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お願いします。

A. おいしく食べてもらえたら、と思います。



中山中 11月2日(月)実施  
篠田さん考案 バランスメニュー



具だくさんの  
豚汁いいね。

「バランス献立に  
採用されましたので、  
感謝状を贈ります。」

篠田さんらしい、  
バランス良い  
献立だね。

パチパチ♪

すごい！



パチ  
パチ♪

### デリバリーランチ方式の 中学校給食でも実施しました！

- ・ごはん
- ・イワシフライ
- ・千切りキャベツ
- ・ミニトマト
- ・ひじきのいため煮
- ・鶏肉のペッパーソテー
- ・豚汁 ・牛乳

