

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。

1月は、由井中学校 二年 伊坂 颯馬さんが考案したメニューです。
1～6群の食材を組み合わせ、五色（緑・黄・白・黒・赤）の彩りを工夫してくれました。

✿ 考案者 伊坂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. 1～6群の栄養を重視して、彩りよくバランスの良い献立になるよう工夫しました。副菜はいつも母が作ってくれるものを参考にしました。夏にたてた献立なので、さっぱりと食べられるようにレモンの酸味を加えました。

Q.「バランス献立」に採用が決まって、周りの反応は？

A. 家族は「よかったね！」と言ってくれました。クラスメイトも喜んでくれました。

Q. 今日、市内のたくさんの中学生が、伊坂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. 健康のために食事を大事にして生活して欲しいです。自分もそうしていきたいと思います。今日の献立をおいしく食べてくれたらとても嬉しいです。



1月23日（木）の中学校給食

- ・ごはん
- ・鶏むね肉の甘辛レモン
- ・ポテトサラダ
- ・小松菜とパプリカのごま和え
- ・ぶどう豆 ・果物 ・牛乳
- ・わかめと卵のスープ

クラスメイトからひとこと

パプリカの入ったごまあえがよかった！！工夫してるね。

彩りがとってもきれいでいいなーと思いました。おいしい♪温かいスープも嬉しい！

私はポテトサラダが一番おいしかったな♪

竜田揚げのソースにレモンが入っていたから酸味があったんだね！おいしかったよ。

