

# 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。

2月には、榎原中学校 三年生 秋山 響さんが考案したメニューです。家の畑でとれた野菜を使い、家族への思いを込めて献立作成をしてくれました。

### 考案者 秋山さんにインタビュー



Q. 献立をたてる際、どのような工夫をしましたか？

A. 家の畑でとれたかぼちゃとミニトマトを使用しました。  
『かぼちゃのきんぴら』はお弁当によく入っているので入れました。献立をたてたのが夏だったので、傷まないように、梅干を入れたごはんにしました。

Q. この献立を考えた理由を教えてください。

A. 畑で野菜を作ったり、いつもお世話になっている祖母に、元気でいてほしいと思って考えました。

Q. 今日、市内のたくさんの中学生が、秋山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. 嬉しいです。

### 2月13日（木）の中学校給食

- ・梅じゃこごはん
- ・とりのから揚げ
- ・ブロッコリーのおかかあえ
- ・ミニトマト
- ・かぼちゃのきんぴら風味
- ・卵焼き
- ・牛乳

バランス献立に  
採用された  
感謝状です！

おいしい♪



バランスも良く  
彩りもいい  
ですね。

から揚げがやわらかい♪

