

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。

6月は、第七中学校 二年生 有川 ^{こころな}心菜さんが考案したメニューです。色鮮やかになるように工夫してくれました。味にメリハリもあり、食が進む献立でした。

考案者 有川さんにインタビュー

Q.この献立をたてる際、どのような工夫をしましたか？

A. 彩りがよくなるように、ご飯に黄色のとうもろこしを入れ、副菜をほうれん草と人参のナムルにしました。じゃがいもが好きなので、じゃがいもを使って栄養がしっかりとれるように考えました。

Q.バランス献立に採用されて、どう思いましたか？ご家族の方たちの反応はどうでしたか？

A. ビックリしたけれど、とても嬉しかったです。「すごいね。」と言ってくれました。

Q.今日は、有川さんが考案した献立の給食を、市内のたくさんの中学生在食べています。みなさんにひとこと。

A. 味わって食べてほしいです。

感謝状

八王子市立第七中学校
有川 心菜 様

あなたは小、中学校で学んだことを生かし、バランスや彩り等に配慮した素敵な献立を考え、令和2年度6月の献立に採用されました

あなたの作品を通し、みんなが献立に興味を持ち、健康的な食事について関心を深めたことに感謝し、ここに表彰します

令和2年6月30日
八王子市教育委員会
教育長 安間 英潮

選ばれて
すごいね。

彩りが
きれい！

家で作ったものも
給食も、どちらも
おいしいです。

味付けがよくて
おいしい♪

6月30日(火)の中学校給食

- ・とうもろこしご飯
- ・鶏肉とじゃがいもの照りマヨ
- ・野菜ソテー
- ・ほうれん草と人参のナムル
- ・ひじきのじゃこ煮
- ・ミニトマト
- ・牛乳