

# 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。

7月は、鑑水中学校 三年生 川端 大平 さんが考案したメニューです。  
食欲が低下しやすい時期にも食べやすい味付けを意識して、献立作成をしてくれました。

✿ 考案者 川端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. 主食・主菜・副菜・汁物をそろえて、バランスのよい献立になるように気をつけました。食欲が落ちやすい時期でも、食べやすいように、主菜の「豆腐と豚肉のすき焼き風」は甘辛い味付けにしました。

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

A. びっくりしたけど、うれしかったです。家族からも「すごいね！」と言われました。

Q. 今日は、市内のたくさんの中学生が、川端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. おいしく食べてもらえたら嬉しいです。

### 7月9日（木）の中学校給食

- ・ごはん
- ・豆腐と豚肉のすき焼き風
- ・ポイル野菜
- ・キャベツサラダ
- ・にんじんじゃこ炒め
- ・みそ汁
- ・牛乳

みそ汁もついて  
いてうれしい！

バランス献立に採用された  
感謝状です！おめでとう！



主菜の味付けがいいね♪



さすが川端くん！いい献立を考えたね！

