

# 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。

9月は、第二中学校 三年生 大塚 咲野さんが考案したメニューです。  
好きな「ぶりの照り焼き」を中心にバランスのよいメニューを考えてくれました。

🍀 考案者 大塚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？  
また、献立選びで参考にした料理などはありますか？

A. 自分だったらどんな給食を食べたいかな？という気持ちで考えました。お母さんが作ってくれる「ぶりの照り焼き」がおいしくて好きなので、メインにしました。そこから、魚料理に合うおかずを、バランスを考えながら選びました！

Q.「バランス献立」に採用が決まったとき、どんな気持ちでしたか？

A. 去年、校内放送で先輩の献立が選ばれたと聞いたのを覚えていたので、今年は自分の献立が選ばれたんだ！とびっくりしました。

Q. 今日、市内のたくさんの中学生在、大塚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. 今回「バランス献立」の企画で献立を作ってみて、とても楽しかったので、みなさんもおうちで献立作りを楽しんでみてください！



「バランス献立に採用されましたので、感謝状を贈ります。」



パチパチ♪  
パチパチ♪

パチパチ♪

ぶりの照り焼き  
おいしい！  
味付けがいい♪

野菜がたくさんあって  
いいね！

ひじきごはんおいしい♪

- ・ひじきごはん
- ・ぶりの照り焼き
- ・野菜のごまおかか
- ・もやしなます
- ・ジャーマンポテト
- ・かきたま汁 ・牛乳