

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月は、館小中学校 中学一年生 所 克ところ すくさんが考案したメニューです。とりむね肉が柔らかくなる下処理をしてから作る「とりむね肉のからあげ」など、工夫を凝らしたバランスメニューを考えてくれました！



考案者 所さんにインタビュー

Q.この献立のポイントを教えてください！

A. からあげでは、とりのもも肉がよく使われますが、脂質をとりすぎないように、胸肉を使いました。また、胸肉が柔らかくなるように、下処理に工夫をしました。

Q.実際に料理してみてどうでしたか？

A. たまにしか料理しないので、難しかったです。インターネットで調べたり、親に聞いたりしながら、なんとか作りました。揚げる時間が長くなってしまったので心配でしたが、家族が「おいしい！」と喜んでくれて、うれしかったです。

Q.「バランス献立」に採用が決まったときはどんな気持ちでしたか？また、ご家族の反応はどうでしたか？

A. 自分でいいのかなぁと思いましたが、率直にうれしかったです！家族は「おめでとう！！」と喜んでくれました。

★本日の給食★

ごはん
とりむね肉のからあげ
ツナサラダ
ミニトマト
あおさのみそ汁
牛乳

特にサラダが
好き♪

「バランス献立に採用されましたので、
感謝状を贈ります。」

からあげがやわらかく
ておいしい！！

クラスでは、おかわり争奪戦がはじまり、所さんも嬉しそうでした！

