

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。

4月は、第二中学校 三年生 阿部 ^{わかみ}さんが考案したメニューです。和食をメインとした、栄養たっぷり、野菜たっぷりのメニューを考えてくれました。

考案者 阿部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. 2年生の時に家庭科で習った「まごはやさしい」を存分にとりいれて、ヘルシーな食事をこころがけました。

Q. この献立に込めたメッセージは何ですか？

A. 「和食」が栄養バランスの優れた健康的な食生活ということから、ユネスコ無形文化遺産に登録されたので和食を選びました。この献立をきっかけに、和食の良さを知ってもらい、好きになってもらいたいです。

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？

A. びっくりしたけど、うれしかったです。



すご〜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。」



バランス良い献立だね。

おいしい♪



令和3年4月28日(水)
中学校給食

- ・さつまいもご飯
- ・白身魚のフライ
- ・千切りキャベツ
- ・ひじきの煮物
- ・きゅうりの酢の物
- ・果物
- ・なめこと豆腐のみそ汁
- ・牛乳