

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。

5月は、第六中学校 二年生 中島 玲菜さんが考案したメニューです。
お肉をメインに、多彩な副菜を組み合わせたバランス献立を考えてくれました。

考案者 中島さんにインタビュー

Q. 献立をたてる時や実際に料理をしたときに、工夫したこと等を教えてください。

A. 主菜を決めた後にたくさんの食材を使って副菜を考え、いろいろな栄養がとれるように工夫しました。作る時は、なるべく長くお肉に下味をつけたり、調味料などの分量もよりおいしくなるように考えました。

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？ご家族の方たちの反応はどうでしたか？

A. 普段、家でよく食べているものなので、この献立でいいのかなぁと思いましたが、嬉しかったです。家族も「よかったね！」と言ってくれました。

Q. みなさんに一言お願いします。

A. 頑張って考えた献立なので、おいしく食べてもらえたら、と思います。



5月12日(水)の デリバリーランチ

- ・ごはん
- ・豚ロースのみそ漬け炒め
- ・ナムル
- ・きゅうりの浅漬け
- ・ポテトサラダ
- ・みそ汁
- ・牛乳

お肉も野菜も
おいしい♪

「バランス献立に採用された
感謝状です！おめでとう！」



バランス良く
考えられているね。

選ばれてすごいね！



パチパチ♪
パチパチ♪