

# 食育ニュース

## 中学生の考えたバランス献立



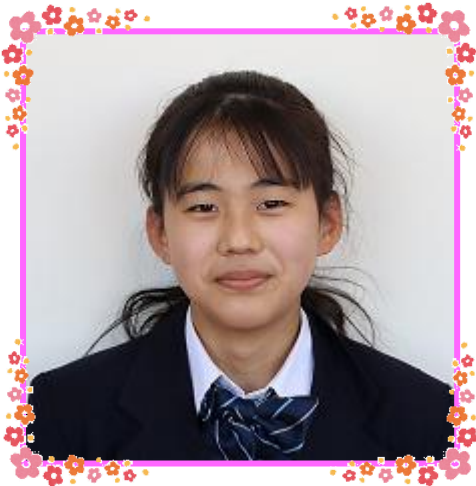
家庭科で学習した内容を活かし、主食、主菜、副菜を組み合わせた「バランス献立」を市内中学校から募集し、給食で提供しています。



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。

2月は、館小中学校 中学1年生 藤井 杏吏さんが考案したメニューです。栄養がしっかり摂れて、野菜も美味しくたくさん食べられる献立を考えてくれました。

### 考案者 藤井さんにインタビュー



Q. 献立をたてるときに工夫したことや参考にしたこと等を教えてください。

A. 主菜は、自分が好きなハンバーグにして、より栄養がとれるようにひじきを入れました。きゅうりのつけものは、さっぱりしていて、家で時々作ります。具たくさんので、野菜もたくさん食べられるようにしました。

Q. 「バランス献立」に採用が決まったときはどう思いましたか？ご家族の方たちの反応は？

A. 「本当!？」と思いました。  
家族も「よかったね!」と言ってくれて、とても喜んでくれました。

Q. 今日は、藤井さんが考案した献立の給食をいただきますが、どんな気持ちですか？

A. あまり経験できないことなので、嬉しいです。

### 藤井さん考案メニュー

- ・ごはん
- ・ひじきハンバーグ
- ・きゅうりのつけもの
- ・野菜スープ

ハンバーグ  
大好き!



おいしい♪

野菜いっぱい  
のスープで  
いいね。

もう1個  
いただきます♪

食育メモで紹介

完食です!

