

# 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。

### ✿ 考案者 熊谷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などを教えてください。

A. 今、魚を食べる機会が少なくなっていると感じていて、みんなに魚を食べてもらいたいと思ったので、主菜を魚にしました。「照り焼き」は家でも時々食べていて、子どもから大人まで、どの年代でもおいしく食べられると思います。そして、汁物を具だくさんの「豚汁」にして、たくさんの栄養素がとれるようにしました。6つの食品群のうち、2群の食品が足りないと思って「海藻サラダ」を入れました。

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. 嬉しかったです。  
家族も喜んでくれました。

Q. 今日、熊谷さんが考案した献立の給食を、たくさんの中学生が食べています。みなさんにひとこと。

A. おいしく食べてほしいです。

### 熊谷さん 考案メニュー

- ・ごはん
- ・ブリの照り焼き
- ・海藻サラダ
- ・豚汁

### クラスメイトからひとこと

バランスもいいし  
彩りもいいね。

日本を代表する  
和食献立  
すばらしい！

魚や野菜が苦手でも  
この献立なら食べら  
れるよね。

具がいっぱいの  
豚汁おいし  
い♪

採用されてすごい！

