

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。

5月は、由井中学校 三年生 岩堀 隼聖さんが考案したメニューです。
ビタミンB1が豊富に含まれた豚肉を使用して夏バテ防止になる献立を考えてくれました。



考案者 岩堀さんにインタビュー

感謝状

八王子市立由井中学校

岩堀 隼聖 様

あなたは小、中学校で学んだことを生かし、バランスや彩り等に配慮した素敵な献立を考え、令和4年度5月の献立に採用されました

あなたの作品を通し、みんなが献立に興味を持ち、健康的な食事について関心を深めたことに感謝し、ここに表彰します

令和4年5月27日

八王子市教育委員会
教育長 安岡 英潮

Q.この献立をたてる際、どのような工夫をしましたか？

A.献立をたてたのが夏だったので、豚肉やほうれん草など、夏バテ防止に役立つ食材を使いました。栄養バランスよく、健康にいい献立になるように考えました。

Q.バランス献立に選ばれたと聞いたとき、どう思いましたか？

A.選ばれると思っていなかったもので、驚きました。

Q.今日は、岩堀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。どんな気持ちですか？

A.おいしく食べてもらえたら、と思います。

きのこ好き
です。

野菜が多くていいね。
お肉も食べやすい♪

バランス
よくて
さすが！

クラスメイトからひとこと

おいしい！

岩堀さん考案メニュー

- ・ごはん
- ・豚の生姜焼き
- ・ほうれん草の胡麻和え
- ・きのこたっぷり味噌汁
- ・牛乳