

# 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。

6月は、第二中学校 3年生 こはら 小原 巧己さんが考案したメニューです。  
みんなにバランスよく健康的な食事をしてほしいという思いを込めて献立作成してくれました。



考案者 小原さんにインタビュー



バランス献立に採用  
されましたので、  
感謝状を贈ります。

Q. 献立をたてる際に工夫したことを教えてください。

A. 五大栄養素がしっかりとれるように考えました。料理の材料を調べて、色合いが偏らないように工夫しました。

Q. 「バランス献立」に採用が決まったと聞いたときは、どんな気持ちでしたか？ご家族の方たちの反応は？

A. 嬉しかったです。  
夏休みに時間をかけて献立作成したことを家族も知っていたので、喜んでくれました。

Q. 今日、小原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お願いします。

A. バランスに気を付けて食事をしてほしいと思います。

豚汁は具だく  
さんでいいね。

魚は苦手だけど、  
食べやすく  
おいしい！

バランスがよく、栄養素が  
しっかりとれる献立だね。

### 小原さん 考案メニュー

- ・五目炊き込みご飯
- ・白身魚と豆腐の  
甘酢あんかけ
- ・小松菜とじゃこの煮物
- ・豚汁

