

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いかして、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。

9月は、みなみ野中学校 3年生 林 夢乃さんが考案したメニューです。
秋が旬の食材をたくさん使って、秋を感じる献立を考えてくれました。



考案者 林さんにインタビュー

感謝状

八王子市立みなみ野中学校
林 夢乃 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9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9月13日

八王子市教育委員会
教育長 安間 英潮

Q. 献立をたてる際に工夫したことや参考にしたことを教えてください。

A. 秋をイメージして、秋が旬の食材をたくさん使うように意識しました。母がきのこを入れたごはんを作ってくれて、家で食べたことがあったので、主食を「きのこごはん」にしました。足りない栄養素を補えるように、副菜を考えました。

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. とても驚きました。
家族も「すごいじゃん！」と、喜んでくれました。

Q. 林さんが考案した献立の給食を、たくさんの中学生在おいしくいただきました。みなさんにひとことお願いします。

A. たまには旬の食べ物を考えながら食事をするといいと思います。



彩りもきれい！

スープ
好き♪

オクラと
わかめ
合うね。

魚おいしい！
食べやすい味付けだね。



林さん 考案メニュー

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・さばの竜田揚げ
- ・オクラとわかめのおかか和え
- ・かぼちゃの煮物
- ・卵と万能ねぎのスープ