

# 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。

10月は、鑑水中学校 三年生 石川 悠大さんが考案したメニューです。  
鮭やきのこなど旬の食材を取り入れた献立を考えてくれました。



考案者 石川さんにインタビュー

### 感謝状

八王子市立 鑑水中学校  
石川 悠大様

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10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10月20日  
八王子市教育委員会  
教育長 安間 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.秋なので、旬のきのこや鮭を使用しました。また、鮭をクリーム煮にすることで、まろやかに仕上げ食べやすくしました。

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？ご家族の反応はどうでしたか？

A.まさか選ばれると思っていなかったので、うれしかったです。母と一緒に考えた献立なので、母も喜んでくれました。

Q.今日は、石川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.バランスを考えてたてた献立なので、残さず食べてほしいです。

鮭にかかったクリームソースが美味しい

おいしい！

バランスよくてさすが！

クラスメイトからひとこと

豚汁、具たくさんでいいね。

### 石川さん考案メニュー

- もち麦入りご飯
- サーモンのクリーム煮
- ほうれん草のごま和え
- 豚汁
- 牛乳