

## 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、第七中学校2年生の生徒が考案したメニューです。  
たくさんの食品を使い、バランスの良い献立を考えてくれました。



考案者 増澤 諒一 さんにインタビュー



Q.献立を立てる際に工夫したことを教えてください

A. 肉、魚だけでなく、偏りがないようにバランスを意識しました。  
いろいろな食材を入れました。

Q.大変だった点がありますか?

A. 簡単に作ることができるようなメニューを考えるのが難しかった。  
フレンチのような複雑な調味料ではなく、馴染みのある調味料にしました。野菜炒めにはオイスターソースを入れてこくが出るようにしました。

Q.今日は、増澤さんが考案した献立の給食をたくさんの中学生在食べています。今の気持ちと皆さんに一言!

A. 嬉しいです!

簡単に作ることができるので、家で作ってみようと思ってもらえたら嬉しいです。

### クラスメイトからの感想

野菜も肉も魚もあって  
満足しました!

バランスがよくて美味しかった!

鮭や野菜炒めは  
白米がすすみました!

具たくさんで美味  
しかった!

なめこが美味し  
かった!  
なめこの食感が  
良かった!



### 第七中 増澤さんの バランス献立

- ・ごはん
- ・鮭の塩焼き
- ・野菜炒め
- ・ほうれん草のお浸し
- ・なめこと豆腐のみそ汁