

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。

2月は、檜原中学校 3年生 山元 麗生さんが考案したメニューです。
毎日忙しい母に座ってゆっくり食べてほしいと思い、お昼ご飯を作りました。

考案者 山元さんにインタビュー



Q. 献立をたてる際に工夫したことを教えてください。

A. 今回、私のお弁当作りのテーマが、日々家事で忙しく、外食に行くことのできない母に向けてのお弁当ということもあり、母の好物を中心に献立を考えてきました。また、母が食べている途中でお弁当に飽きてしまわないように品数を多くすることを意識しました。実際、お弁当を食べた母も品数の多さに驚いてくれたので嬉しかったです。

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. 私は、今回のようなコンテストには無縁の人間で、今まで選ばれることもなかったので、採用されたと聞いたときは、とても嬉しい反面、驚きも大きかったです。私の家族も同様で、「選んでくれた人達に感謝しないとね!」と驚きつつも喜んでくれました。

Q. 今日は、山元さんが考案した献立の給食を、たくさんの中学生在食べました。みなさんにひとことお願いします。

A. 私の考えた給食はいかがでしたか。みなさんのお口に合ったのなら幸いです。私の考えた給食を食べて頂き、ありがとうございました。

にんじんと
アーモンド
合うね^^

「酢味噌和え」いい!



「ごはん」おいしい!

野菜がいっぱいで
ヘルシーだね♪

山元さん考案メニュー

- ・枝豆入りごはん
- ・卵焼き
- ・根菜類の含め煮
- ・ポテトサラダ
- ・キャロットラペ
- ・ねぎとわかめの酢味噌和え

