

# 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、鑑水中学校 三年生 石田 桜優さんが考案したメニューです。美味しくなるように、作り方や食材の組み合わせを工夫してくれました。



考案者 石田さんにインタビュー

### 感謝状

八王子市立鑑水中学校  
石田 桜優 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5年度6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5年6月1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.大根をおろした時にでた水分を煮つめると美味しくなると母に教えてもらったので、『とり肉のみぞれ煮』を主菜にしました。汁物に、きのこを入れることで、だしが出てさらに美味しくなるように工夫しました。

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.一緒に喜んでくれました。

Q.今日は、石田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。みなさんに一言。

A.自分の好きな食材を使って考えた献立なので、美味しく食べてくれたらうれしいです。

チーズかかかって  
美味しい



とり肉、最高！



スープいいね。

クラスメイトからひとこと

### 石田さん考案メニュー

- ごはん
- とり肉のみぞれ煮
- サラダ
- 卵としいたけのみそ汁