



## 中学生の考えたバランス献立を提供しました！

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。

12月4日、給食センター檜原第二調理場の提供校5校にて、梶田中学校2年生の生徒さんが考案したバランス献立を提供しました。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てほしいと願っています。



考案者 津田 恵瑚 さんにインタビュー

Q.この献立で工夫したところを教えてください

A. 人気なものを多くしたので、みんなが喜んでおいしく食べてほしいです。わかめでカルシウムをとって、卵やハンバーグのタンパク質、ほうれんそうで貧血予防できる献立にしました。

Q.大変だった点がありますか？

A. 彩りをよくするのが大変でした。

Q.今日は、津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。今の気持ちと皆さんに一言！

A. たくさん食べてください！



### 『梶田中 津田さん バランス献立』



#### クラスメイトからの感想

・緑黄色野菜がたくさん使われていた。ご飯に入っていたわかめを食べることで、カルシウムがとれた。

・彩りが豊かだった。野菜がたくさん入っていてよかった。

・自分が思いつかないようなメニューだった。特にスープやナムルがおいしかった。

中学生に必要な栄養素が考えられ、彩りがよい献立でした♪