



# 食育ニュース

## 中学生の考えたバランス献立を提供しました！

令和7年7月に檜原中学校の生徒さんが給食センター檜原に職場体験に来ました！調理はもちろん、栄養士の献立作成や食育訪問などを体験し、給食センターの業務について学びました。

栄養士業務の体験として、檜原中学校の生徒さんが考えた献立を、令和7年12月に給食センター檜原第二調理場対象校5校にて、提供しました！



### 考案者の生徒さんにインタビュー

**Q.献立のポイントを教えてください。**

A. 献立のテーマは、「身体の健康を維持しよう！」で、このテーマを決めた理由は、みんなが好きそうな食べ物で健康を意識してほしいからです。ふだんからも健康を意識して給食を食べましょう。



**Q.自分たちで考えた献立が給食に提供されてどうでしたか？**

A.みんなが好きそうなメニューにしたので、おいしいよって言ってくれたことがうれしかったです。

自分の考えた献立をクラスの子が食べてくれてうれしかったです。



### 『檜原中 職場体験の生徒さん考案 バランス献立』

テーマ  
「身体の健康を維持しよう！」

- ・ごはん
- ・鶏肉のからあげ
- ・ごま和え
- ・かきたま汁
- ・黄桃缶
- ・牛乳

#### 〈クラスメイトからの感想〉

- ・からあげがジューシーで、ごはんがすすんだ。
- ・スープに卵や具材がたっぷり入っていて、彩りがよく、栄養満点だった。
- ・どれもおいしく、野菜がたくさん入っていた。

