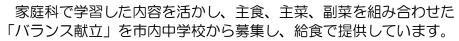
食育ニュース



中学生の考えたバランス献立





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。



熊谷さん 考案メニュ・ ・ごはん ブリの照り焼き 海藻サラダ ・豚汁

👥 考案者 熊谷さんにインタビュー

- Q. 献立をたてるときに、工夫したことや参考にしたこと などを教えてください。
- A. 今、魚を食べる機会が少なくなってきていると感じて いて、みんなに魚を食べてもらいたいと思ったので、 主菜を魚にしました。「照り焼き」は家でも時々食べて いて、子どもから大人まで、どの年代でもおいしく食 べられると思います。そして、汁物を具だくさんの「豚 汁」にして、たくさんの栄養素がとれるようにしまし た。6つの食品群のうち、2群の食品が足りないと思 って「海藻サラダ」を入れました。
- Q.「バランス献立」に採用が決まったとき、どんな気持ち でしたか?ご家族の方たちの反応はどうでしたか?
- A. 嬉しかったです。 家族も喜んでくれました。
- Q. 今日は、熊谷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。みなさんにひとこと。
- A. おいしく食べてほしいです。



バランスもいいし 彩りもいいね。

魚や野菜が苦手でも この献立なら食べら れるよね。

日本を代表する 和食献立すばらしい!

採用されてすごい!

具がいっぱい の豚汁おいし