

12月食育だより

その①

令和2年12月24日(木)

京丹後市立 久美浜中学校

(編集・作成：栄養教諭 土出 霞)



「食」について振り返り、学んだ「給食週間」Part①

給食時間や食育の授業を通じて自分自身の食生活を振り返り、食事の重要性について学ぶ期間として、12月7日(月)～12月18日(金)にかけて、「給食週間」の取組を行いました。

期間中は「日本各地の郷土料理」「世界の料理」「高校生が立案した献立」などが給食に登場！給食時間の放送で、久美浜中の先生方が「給食の思い出」をテーマに寄せてくれたメッセージを紹介する企画も好評でした。

その他にも学級ごとに食育の授業が実施されました。また、給食委員会のみなさんが「給食」をテーマに掲示物を作成しランチルーム前に掲示しました。「食」について学んだ、盛りだくさんの二週間でした。このお便りでは「給食週間」の取組・各学級での授業内容を紹介します。

1年生食育の授業 「栄養バランスのよい朝食を食べよう」



1年生では「栄養バランスの良い朝食を食べよう」というテーマで学習しました。朝食は学力・体力向上や、肥満予防にも効果的であることや、時間のない朝でも作りやすい「5分でできる朝食メニュー」などを学びました。(各学級の担任の先生が実際に調理をしてくれました。「おいしそう～」と大盛り上がり◎)

1年生のみなさん、「じゃこマヨトースト」「たまごのスープ」を家で作ってみましたか？まだの人は、ぜひ作ってみましょう。他学年の人も、作り方を載せているので冬休みにチャレンジしてみてもいいかな？

授業の感想

★朝ご飯をしっかりと食べましょうと小学校の時から言われていたけど、学力が高くなったり体力も高くなったりするというのは初めて聞いたので、朝ご飯をしっかりと食べようと思いました。日曜日は部活もないしどこにも行かないので朝ご飯を食べないことが多いけど、日曜日も朝ご飯を食べようと思いました。(1組女子)

★私は今まで朝は忙しいし、料理も失敗しそう…とか思っていたけど、実際に先生は5分以内に作れていたし、あれくらいだと私でもできるので、またやってみようかなと思いました。そして、なれてきたら、栄養とかも気にしながら作ってみたいです。(2組女子)

カルシウムたっぷり！「じゃこマヨトースト」

☆ 材料(1人分)

食パン(5枚切りか6枚切り) 1枚
ちりめんじゃこ 10g マヨネーズ 大さじ1/2
スライスチーズ 1枚(またはピザ用チーズ20g)

☆ 作り方

- ① 食パンの表面にマヨネーズをぬる。
- ② ①の上にちりめんじゃこ、チーズをのせる。
- ③ トースターで2分弱、食パンがきつね色になるまで焼く。



授業では、宮代先生・山田先生が調理にチャレンジしてくれました。



裏面もお読みください⇒

2年生食育の授業 「給食調理員さんの仕事について知ろう」



2年生は今学期、キャリアフェスティバルに向けて社会で働くことの意義等について考えましたが、給食週間では「給食調理員さんの仕事について知ろう～給食室に職場体験！～」というテーマで、給食調理員さんの仕事を学びました。見たこともないような機械・器具や、今まで知らなかった給食調理員さんの仕事内容、その大変さなどを知り、多くの方が「びっくりした」「もっと感謝して食べたい」と感じたようです。感想の一部を紹介します。



給食調理員さんの仕事について7つのクイズを通じて学びました。2年生のみなさんはこのクイズの答えを覚えていると思いますが…他学年のみなさん、分かりますか???

授業の感想

★朝から毎日僕たちの給食を作ってくれてありがとうございます。とてもおいしい給食が毎日食べられることに感謝しています。今年になってから印象的な給食もあって、初めて食べるものもありました。難しい料理もちゃんと人数分作ってあって、みんなを笑顔にしてくれる給食が大好きです。(1組男子)

★1日250食を作るのは大変だし、手洗い・消毒・点検など大変なんだなと思いました。調理中も温度の点検など、いろんなことに気を配りながら調理されているんだなと感じました。衛生面に厳しく、野菜などひとつひとつ手作業でいねいに切っていてと知って、今まで以上に味わって食べようと思いました。私は給食が1日の楽しみなので、残りの1年半の給食もとても楽しみにしています。(1組女子)

★こんなに多くの人分の料理を作るのに手作業でやっていることが多くて尊敬しました。毎日毎日ていねいに私たちのことを考えて一生懸命やっただけなのに感謝しかありません。今後自分が給食当番になったときは、調理員さんの思いを無駄にしないように、みんなに食べてもらうまでていねいに配膳することを心がけたいです。いつも大変な作業の中で私たちにおいしい給食を作っただけ、ありがとうございます。本当に毎日おいしい給食で、昼になることをずっと楽しみにしています。(2組女子)

給食週間の紹介は「12月食育だより」その②に続きます。
引き続き、お読みください♪

久美浜中学校ホームページにてカラーで「食育だより」等を見ることができます。ぜひご覧ください。
(右側のQRコードにてアクセスしてください)

