

12月食育だより

その②

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」Part②

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。「12月食育だより・その①」では1・2年生の授業の様子を中心に伝えましたが、「その②」では3年生の授業の様子や、給食週間に登場した給食の内容などを紹介します。

3年生食育の授業 「受験期を乗り越える食生活について～食育検定に挑戦!～」



3年生は「受験期を乗り越える食生活について」というテーマで、色んな教科・分野から出題される「食」に関するクイズ「食育検定」を通じて、中学生に必要な食に関する知識の総まとめとしました。以下に内容の一部と、みなさんの感想を掲載します。3年生が給食を食べるのも残り35回程度となりました。卒業後の生活を見据え、日々の給食時間を大切に過ごしましょう。



朝食の内容が学力に関係する、もしかしたら受験の結果にも影響するかも…。と知って、驚いた人も多かったようです。冬休み、生活が乱れないように気をつけて!

朝食の内容は、学力にも関係する!?



「朝食抜き」や「おにぎりのみ」の人より「洋定食」の朝ごはんを食べた人の方が暗算の計算が、より出来るという結果が出ました

授業の感想

★私は昔からあまり朝ご飯が食べられません。でも食べたほうが勉強の時などに頭が働くので、無理せずちょっとずつ増やしていこうと思います。私は保育園の時から給食を食べてきました。小さいころから好き嫌いもなく、おいしく食べてきました。中学で給食が終わってしまうことがさみしいです。また食べに行きたいくらいです。(1組女子)

★今回の授業で食について改めて興味がわいたし、朝食の大切さを知ることができました。僕は1週間に1・2回は朝食を食べていなくて、そのときは1日だるいと感じていたけど、やっぱり食が関わってくるんだと分かりました。朝食のことなんて全く気にしてなかったけど、睡眠と一緒にすごく大切なんだと思いました。しっかり食べるという習慣を身につけて、今後につなげたいです。(2組男子)

★給食はとてもバランスよく作られているから、残さず食べるようにしたい。和食はそんなに好きじゃなかったけど、健康に良いからこれから食べられるようにしたいと思った。今まで学校に行ったら給食が食べられるのが当たり前で感謝してこなかったけど、給食を食べられるのも残り40回くらいなので、毎日感謝して食べたい。(3組女子)

丹後のふるさとの味&給食委員会掲示物

給食週間に登場した給食メニューの一部を紹介します。丹後を代表する郷土料理である「丹後のばら寿司」は手間がかかり調理員さんたちも気合の入る献立ですが「まつぶた」に寿司を盛り付けるようにして調理をしてくださいました。「きれいに切り分けてね～」と声をかけると、給食当番さんたちも頑張って盛り付けてくれました。

一番右の写真はランチルーム前に掲示した、給食委員会作成の掲示物です。給食・食育にかかわる内容で「折句^{おりく}」作りに作成しました。



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)



最終日に登場! 「米粉のガトーショコラ」

【材 料】(4個分)

ミルクチョコレート 25g、牛乳 70ml、砂糖 45g、生クリーム 15ml、サラダ油 大さじ 1 強
米粉 65g、ベーキングパウダー 小さじ 1 弱 (3g)、ココアパウダー 6g

【作り方】

- ① チョコレートはきざんで牛乳・砂糖と合わせて温めてとかしておく。
- ② ①に生クリーム、サラダ油を合わせて混ぜる。
- ③ ②に、合わせてふるっておいた粉類(米粉・ベーキングパウダー・ココアパウダー)を混ぜる。
ゴムベラなどでさっくりと混ぜ、生地を練らないように気をつける。
- ④ 生地をマフィンカップなどに入れて4つに分け、180度に余熱したオーブンで15~20分を目安に焼く。
- ⑤ 仕上げに粉砂糖・生クリームなど(分量外)を飾ると、よりおしゃれに♪



「米粉のガトーショコラ」「フルーツカップケーキ」とのセレクトをしました。人気のあったガトーショコラのレシピです。冬休みに作ってみてね。



3学期の給食は1月8日(金)から始まります! 献立は、

「減量ご飯、鉄火みそ、ツナのおひたし、七草うどん、牛乳」です。

「春の七草」にちなんだ新メニュー「七草うどん」が登場します。

お楽しみに。箸、ハンカチ、マスクなどを忘れないよう気をつけましょう!