

# 食育だより

令和4年12月22日(木)  
京丹後市立 久美浜中学校  
作成：栄養教員 蒲田



2学期の給食も22日で終わり、あっという間に年末を迎えてしまいます。去年から油や野菜の高騰が続いていますが、いつ収まるか想像もつきません。

年末年始のある冬休みは、伝統的な食べ物や行事を通じて“食育”を行う良い機会です。みんなで行事食を食べることで、食事に込められた思いや願いを知り、豊かな心を育みましょう。



## 節目の行事食を大切に！

正月に雑煮やおせち料理を食べるように、日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。行事食には、昔から伝えられてきた由来があり、その多くは地域でとれる食材や旬のものが使われています。

行事食は食文化を継承するため、学校給食でも取り入れるようにしています。



### 伊達巻

書物のような巻物に似ていることから「知恵が増える」ことを願う縁起物です。華やかな見た目をしているため、派手・おしゃれを意味する「伊達」が使われています。



### 海老(牡丹海老)

「海」+「老」と書くように、調理すると腰が曲がることから、長寿の象徴とされています。また、脱皮して成長することから出世を願う食材でもあります。



### 栗きんとん

漢字で「栗金団」と書き、金運や勝負運を願う料理です。小判をイメージする綺麗な黄金色から、「豊かな1年が送れますように」という願いが込められています。



### たたきごぼう

固いごぼうを柔らかく煮てたたき、身を開くことから「1年の開運の縁起を担ぐ」ものとされ、家が代々続くようにという願いが込められています。関西では黒豆・数の子・たたきごぼうが祝い肴三種とされ、おせちに欠かせない食材です。

その他にも、田作り・れんこん・なますなどいろいろな種類や意味があります。

## 丹後の豊かな「食」の恵みに気づいた 「まるごと京丹後食育の日」



11月18日(金)に「まるごと京丹後食育の日」の取組を行いました。

今年度で13年目を迎える取組で、京丹後市内の小中学校で一斉に行われました。本校では農業関係者の方にお世話になった食材を使い、調理員さんたちが心をこめて当日の給食を作ってくださいました。丹後の「食」の豊かさがギュッとつまった、生産者の皆さんや調理員さんたちの「おいしいものをいっぱい食べて、中学生に元気に育ってほしい！」という思いが感じられる給食でした。

### 当日のメニュー



新鮮な食材は生産者さんから直接届けられました。調理員さんがそのおいしさを生かして調理してくれます。

## 取組を終えて...

全校のみなさんに「まるごと京丹後食育の日」の取組を終えた感想を書いてもらいました。その一部を紹介します。



今日の給食はとてもおいしかったです。

古代米はふだん食べないから味は知らなかったけど、食べてみて小豆が入っていないけど赤飯みたいな味で驚きました。キスとさつまいもの天ぷらと梨がおいしかったです。

生産者さんの動画を見てから食べると、思いなどが伝わってきておいしかったです。1日の給食でこんなにたくさんの生産者さんや調理員さんに作ってもらっているんだなと思いました。感謝です！これからもよろしくお願いします。私も好き嫌いせずに食べたいと思います！！

いつも給食がおいしくて、給食が食べたくて学校に来てます！前は苦手だった魚や野菜などいろいろあったけど最近は美味しいと思えるようになりました。い〜っつも野菜も魚も牛乳も全部めっちゃおいしいです！！これからもよろしくお願いします。

**楽しい冬休みを！ 3学期には元気な顔を見せてください。  
3学期の給食は1月11日(水)から始まります。はしを忘れずに！！**