

# 12月食育たより



令和5年12月20日(水)  
京丹後市立 久美浜中学校  
(編集・作成:栄養教諭 土出 霞)

## 「かぜ予防」「朝型生活」を心がけ、冬を元気に過ごそう!

冬休みが目前に迫り、寒さも厳しくなってきました。クリスマス、お正月など楽しみなことも多い冬休みですが、「夜ふかしが続いてしまった」「おかしばかり食べて、食事をきちんととらなかった」など、普段より体調を崩しやすい場面も増えがちです。3学期を心身ともに万全の状態を迎えることができるよう「かぜ予防」「朝型生活」のポイントを、食生活面から考えてみましょう。

### かぜ予防のポイント

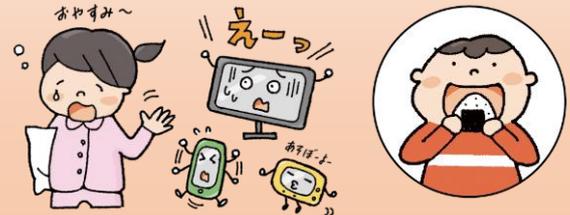
かぜ予防のためには、こまめな「手洗い」「うがい」が大切です。水の冷たい季節ですが、改めて意識しましょう。栄養バランスの整った食事をとることが大切なのは言うまでもありませんが、今の時期は「ほうれんそう」「ねぎ」「大根」「ブロッコリー」など冬野菜を意識して食べることがオススメです。旬の食材は栄養価も豊富です。



### 朝型生活のポイント

ゲーム、スマホなどでついつい夜ふかし…という経験があると思いますが、学校の定期テストも、入学試験も全て午前中から行われます。午前中に自分のベストパフォーマンスを発揮するには、日ごろから「朝型生活」を意識することが大切です。「睡眠時間を確保する」「“軽く”でもよいので朝何かを食べる」この2つを意識しましょう。

「睡眠しっかりとれてるよ」「朝ごはん欠かさず食べているよ」という人、素晴らしいです! ぜひ高校生そして大人になってもその生活が続けられるよう、意識していきましょう。



## 11月17日(金)「まるごと京丹後 食育の日」ごちそうさまでした!

11月17日(金)は今年で14年目となる「まるごと京丹後 食育の日」の取組を行いました。(この取組は本校だけでなく、市内小中学校全体で行われたものです。)この日は京丹後市産食材をいつも以上にふんだんに使った給食をいただくとともに、日ごろから特別栽培米などをお世話になっている久美浜町・女布の「エチエ農産」代表取締役 越江 昭公さんに来校していただき、中学生へのメッセージなどをお話いただきました。みなさんの感想を一部紹介します。

学校の給食に出てくる食材の多くが地域のものだったと知って、京丹後っておいしいものがたくさんあるんだと感じました。野菜をつくってくれる生産者さん、それをおいしくしてくれる調理員さんも本当にすごいなと思いました。(1年生)

私は苦手なものが多く、給食には苦手意識がありました。今日も苦手なものが出ていましたが、感謝の気持ちをもって食べるとおいしく感じました。毎日この気持ちで食べようと思いました。(1年生)

当たり前食べていた給食だったけど、農家さんの苦労や調理員さんの大変さがあることがよくわかり、当たり前と思っていたことは支えてくれる人たちのおかげなんだとわかりました。調理員さんに毎日感想を言おうと思いました。(2年生)

給食はとてもおいしかったです。赤米は見たことがなかったので、すごいと思いました。しっかり1つ1つの野菜をかみしめて食べてみたら本来の味がわかりました。農家さんが手間をかけて作っているものは感謝して食べなきゃいけないと思いました。(2年生)

動画や生産者さんの話を聞いて、改めて普段当たり前給食を食べられるありがたさを感じることができました。給食を食べられる機会があともう少しになった今、感謝しながら大切に給食時間を過ごそうと思います。(3年生)

生産者さん、いつもおいしい野菜や魚、果物などありがとうございます。高校生になったらお弁当になってしまうけど、すごくよい献立を考えてもらっているからこそ、私たちは健康な体で元気でいられていると思います。調理員さん、いつもすごくおいしい給食をありがとうございます! 好き嫌いがあっても残さず食べることは本当に大切なことだとわかりました。(3年生)

裏面に続きます→

久美浜中学校ホームページでも「給食献立表」「食育だより」等が見られます。「まるごと京丹後食育の日」の様子なども写真付きで掲載しています。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)



# 1年生「学校給食ができるまで」 2年生「食とSDGs」について学習しました!



12月の1、2週目に「給食週間」の取組を行う中で、1年生は「学校給食ができるまで」、2年生は「食とSDGs ~私たちの食は地球とつながっている?~」をテーマに食育の学習を行いました。学習を通じての1、2年生のみなさんの感想を紹介します。

1年生の授業では「学校給食ができるまで」をテーマに、献立はどのように考えられているか、どんな人たちが給食に関わっているか、調理員さんがどんなことに気をつけているかをクイズ形式で学びました。調理員さんが持つ大きなしゃもじ(スパテラ)の実物も持ってみました。

## 調理室クイズ③

調理員さんは作業によってエプロンや靴を変えていますでは、エプロンは全部で何種類?

- ① 3種類
- ② 5種類
- ③ 10種類



全ての使う物がとても大きくてびっくりしました。毎日給食が出てくることが当たり前だと思わずに「いただきます」「ごちそうさま」の言葉に感謝をこめて言えるようになりたいと思いました。重いしゃもじを持っただけでも大変だということがわかりました。知ることができてよかったです。

調理員さんが朝から一生懸命作ってくれていることを知ってありがたいなと思いました。しっかり衛生に気をつけてくれていることを知って、安心して食べられるなと思いました。この学習をしてさらに給食がおいしく食べられるなと思いました。おいしかったと伝えられるようになりたいです。

2年生の授業では国際的な飢餓の問題、世界や日本の食品ロス等の現状について学んだ上で、学校給食を通じてできる食品ロス問題解決について知り、一人ひとりが生活の中でできることを考えました。

世界には飢餓に苦しんでいる人がいることを改めて知りました。まずはごはんを残さず食べることをこれからも大切にして日々生活していきたいです。今の日本の食料自給率が38%と決して高くなくて、上げていかないと今できている食事ができなくなるかもしれないと聞いて、もっとそのことに危機感をもたないといけないなと思いました。

授業を聞いて、思っていたよりも世界で飢餓に苦しんでいる人たちが多くてびっくりしました。世界で生産されている食料の3分の1が捨てられていると初めて知って本当に驚きました。このまま世界人口が増加すると食料が足りなくなるから、今ある食料を大切にしていこうと思いました。

## 「食品ロス」を減らすには?

### 場面①

買い物の時に「割引されているが賞味期限が近い品物」と「通常価格だが賞味期限は長い品物」が売っていました。あなたならどちらを買いますか?またその理由は?

「賞味期限」→劣化しにくいスナック菓子、カップめん、缶詰、レトルト食品などに表示される。おいしく食べることができる期限のこと。  
「消費期限」→劣化の早い、弁当やそうざい、ケーキ、サンドイッチ等に表示される。それを過ぎたら食べないほうがよい期限のこと。



年 組 氏名( ) ※保護者の方もお気軽にどうぞ

給食に関わる意見・質問などを募集しています♪ 日々の給食に対する感想や要望、「食」についての疑問など、どんな内容でも結構です。「テスト前・受験期の食生活について」などの悩みなどもどうぞ。ランチルーム前の給食ポストまたは栄養教諭まで📧

