

令和6年11月1日(金)
京丹後市立久美浜中学校

久美浜中学校 給食試食会のしおり



本日は給食試食会にお越しいただき、ありがとうございます。

本校では食育の一環として「地産地消」「手作り」「安心・安全」等にこだわった給食を提供し、子どもたちの健やかな心身の育成を目指しています。

参観や試食を通じての感想、気づかれたことなどについては、アンケートにご記入いただければ幸いです。今後の給食提供・食育の取組の参考にいたします。



学校給食について



郷土料理
丹後のばら寿司も
給食に登場します🍣

「学校給食法」では、次の7点を「学校給食」を通じて達成されるべき目標としています。

学校給食の目標のポイント

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。
2. 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を育む判断力や望ましい食習慣を養う。
3. 明るい社会性と協同の精神を養う。
4. 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。
5. 食生活が多くの人の勤労に支えられていることを理解し、感謝する。
6. 伝統的な食文化を理解する。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しく理解する。



給食は単なる昼ごはんではなく、子どもたちが食べて学ぶことができる「食の教科書」です。

食事そのものを通じて、成長期に必要な栄養素をバランスよく補給するとともに、給食時間の過ごし方を通じて、豊かな人間性を育てていきます。





給食のこだわり



秋になるとぶどうや梨などおいしい町内産の果物が出ます (梨も手作業でカットします)

①「地産地消」の給食

地域でとれたものを、その地域で消費する(食べる)事を「地産地消」と言います。

なるべく町内・市内産の新鮮な食材を使い、給食を通じて久美浜・丹後の豊かさを感じて欲しいと思っています。

②安心・安全「手作り」の給食

厳しい衛生管理の基準に基づき、安心安全な給食作りを心がけています。また、加工品や既製品の利用をなるべく控え、手作りにこだわっています。手作りにこだわる理由は「おいしさの追求」のためです。これからも子どもたちに喜ばれる給食の提供を目指します。

いただいたご質問にお答えします☆

Q. 給食では魚を食べるようですが、家ではなかなか食べてくれません。どんな工夫をしたら食べてくれますか？

A. 「家では食べないものも、学校では食べているみたいです。」というご意見はよく聞かせていただきます。今後、味覚が変わることもあるので、焦らず気長に様子を見てはどうかと思います。

本人が食べなくても、他の家族が食べている姿を見ることを「目で食べる」と言います。ご家族がおいしそうに食べている姿を見たら、いつか興味を持って食べてくれるかもしれません。

給食で人気の魚メニューも、またおたよりなどでレシピをお知らせしますね。

Q. スポーツをしているのに、家での食量(特に白米)が少なすぎて、困っています。

A. スポーツの内容等によって必要量は異なるので、一般的な例ですが…「主菜のおかず1口に対して、ごはん2口、副菜のおかず1口に対してごはん1口」(ただしトレーニングをした日はもっとごはんが多ても良いです)というように、おかずとごはんを交互に食べるようにするとバランスよく糖質・タンパク質を補給できます。意識してみたいはいかがでしょうか。間食は、甘いものなどをとりすぎはいませんか？甘いお菓子は「たまに食べるごほうび」という位置づけとし、日頃の間食は補食となるもの(おむすび、乳製品、果物など)にするのがおすすめです。



レシピ紹介「中華風炊き込みごはん」

【材料(4人分)】 米 400g、焼き豚 60g、里いも 100g、油 適量、★《中華スープの素 5g、しょうゆ 大さじ 1/2、オイスターソース 12g、砂糖 小さじ 2弱、塩・こしょう 少々》

- 【作り方】
- ① 焼き豚は短冊切りにする。里いもは皮をむき、1.5 cm 角に切る。
 - ② フライパンに油を熱し、焼き豚、里いもをさっと炒め、★の調味料で味付けする。
 - ③ 米は洗米後、定量の水加減をし、③の具材を全部混ぜて炊き込む。

