



いただきます



「食」について学んだ2学期 ～「まるごと京丹後食育の日」「有機米給食」～

11月19日(火)は「まるごと京丹後食育の日」でした。市内全体で実施され、今年で15年目となる取組です。(この取組は、本校だけでなく市内小中学校全体で行われます。)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きました。そして、日ごろから特別栽培米や野菜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、農業についてお話いただき、生徒のみなさんと一緒に交流しながら給食を食べてもらいました。

また、12月2日(月)～6日(金)の期間は京丹後市の取組として、主食のごはんに市内産「有機米」を使用しました。本校の給食に提供された有機米は「エチエ農産」さん、「京都府立緑風高等学校 久美浜学舎」の生徒のみなさんが栽培されたものでした。2日(月)には、11月に引き続き越江さんが来校され「有機米とはどんなお米か」「栽培の上で大変なこと」などについてお話いただきました。以下に、みなさんの「まるごと京丹後食育の日」の感想の一部を紹介します。

★私は、いつもおいしい給食が食べられて本当に幸せだと思います。越江さんの話の中で「みんなが笑顔になってくれたらいい」と聞き、こんなおいしい給食を食べたら全員が幸せになると思いました! これからも好き嫌いせず、たくさんものを食べて毎日笑顔で過ごしていきたいです。(1年生)

★毎日おいしい給食を食べられる京丹後に生まれてきてよかったです。食材をくれる農家さんや、それを調理してくださる調理員さんに毎日感謝しています。おいしい給食が食べられてすごうれいです。いつもありがとうございます。(2年生)

★給食にはたくさんの地元の食材が使われていることがわかり、味わって食べることができました。丹後にも食用にする牛を育てているところがあり驚いたし、牛肉はめったに出ないから嬉しかったです。古代米もおすしにしてあったので、おいしく食べられました。(3年生)

★いつも食べ物を私たちのために作ってくれてありがとうございます。給食は食べられて当たり前と思うこともありますが、今日の越江さんの話を聞いてありがたいものだと感じました。天候などで大変な中、大事に育てたものを届けてくれてありがとうございます。これからもおいしい給食に感謝しながら食べます。(3年生)

- 「まるごと京丹後食育の日」の献立
- ・古代米寿司(特別栽培米・黒米使用)
 - ・いちがお牛のすき焼き風煮
(丹後町のいちがお牛 使用)
 - ・ほうれんそうとキャベツのごま和え
 - ・梨(王秋) ・牛乳



「まるごと京丹後食育の日」「有機米給食」とともに、給食委員会3年生から越江さんにインタビューさせていただきました。

「食」を通じて海洋環境とSDGsについて学んだ「アカエイ給食」

12月4日(水)、関西広域連合より無償で提供を受け、兵庫県産の「アカエイ」を給食でいただきました。ほとんどの人が、初めてアカエイを口にしようです。給食前には、兵庫県 水産漁港課の中桐様より、リモート講義にてアカエイや日本海側の海洋環境について説明をいただきました。アカエイのような未利用魚を食べることが海洋資源を守ることにすると知り、実際に食べたアカエイも「おいしい!」という意見が多数でした。たくさんの学びを得ることができましたね。

「アカエイの唐揚げ 南蛮だれかけ」です。「かみごたえがあっておいしい」などの意見が出ました。



みなさんの感想より...

★アカエイは、少し抵抗があったけど、実際に食べてみると意外と美味しくて、また食べたいと思った。リモート講座を受けて、アカエイのことに知ることができて面白かった。

★アカエイが未利用魚だと知ってびっくりした。今日アカエイを食べてみて、食べられるのに利用しないのはすごくもったいないと思った。私は将来は海に関わる仕事がしたいと思っている。だから高校や大学などで京都府の水産業について学んで、将来漁業を活性化させるような取組や研究をしていきたいと思った。

給食週間の「食育の授業」

1年生：給食ができるまで、2年生：朝食の大切さ、3年生：ばら寿司の調理実習

12月の1週目から2週目にかけて、各学年「食育の授業」を行いました。1年生は「給食ができるまで」、2年生は「朝食の大切さ」をテーマに学習しました。3年生は食生活改善推進員 久美浜支部のみなさんに特別講師として来ていただき、丹後の伝統料理「丹後のばら寿司」の調理実習を行いました。授業の様子や、感想などを紹介します。

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



感想より…

「僕は今まで給食に異物がないのは当たり前だと思っていたけど、調理員さんがしっかり衛生管理してくれているから今の給食があるんだと思いました。お皿を返すときに“おいしかったです”と伝えたいです。」

2年生の授業では「朝食の大切さ」をテーマに、なぜ朝食が大切なのか？どんな朝食の食べ方がよいのか？という内容について学習しました。栄養教諭からおすすめの朝食メニューの実演調理(5分クッキング)も行い、自分の食生活を振り返る機会としました。

中学生に必要な朝食のとり方

野菜・くだものきのこなど、肉・魚・大豆・卵など

副菜、主菜、汁物・飲み物、主食

体の調子を整える、エネルギーのもとになる、体をこく、足りない栄養を補う



感想より…

「私はだいたい朝食に食パンを食べていますが、普通にマーガリンをぬって食べるだけなので、今日のじゃこマヨトーストを作ってみたいです。時間がない日でも簡単にできるので、やってみたいと思いました。」



3年生の調理実習では、どちらの学級もおいしそうなら寿司を完成させることができました。食生活改善推進員のみなさんから「私は20年以上ばら寿司づくりの支援をしているけど、こんなに手際がいい子たちは初めて!」と3年生の手際の良さを、絶賛していただきました。生徒のみなさんから「ばら寿司はこうやって作られていたんだ!」と思った。大変だったけど、おいしかったし楽しかった」といった感想が寄せられました。



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。(右側のQRコードにてアクセスしてください)



「もっと食べたい〜!」と好評でした。市販のチキンナゲットよりあっさりとした味なので、小さい子どもから高齢の方まで冬休みご家族が集まるときなどにもおすすめ!

9日実施「栄養満点ナゲット」

- 【材料】(4人分)※野菜は正味量です**
- ☆【おから 60g、木綿豆腐 80g、鶏ひき肉 160g、卵 1/2 個、片栗粉 大さじ2、葉ねぎ・にんにく・土しょうが 各少々、こいくちしょうゆ 小さじ1/2、塩・こしょう 少々】、揚げ油 適量
- 【作り方】**
- ① 豆腐は水切りをしておく。(レンジ加熱、おもしろしてしばらく置くなどの方法で)
 - ② 葉ねぎは小口切り、にんにく、土しょうがはすりおろしておく。
 - ③ ☆の材料を全て混ぜ合わせ、タネを作る。タネがやわらかすぎる場合は、片栗粉やパン粉を加えて調整する。
 - ④ 小さめの小判形に丸めて、油で揚げる。(1人分=市販のナゲットサイズのものが3個程度)
 - ⑤ ケチャップ(分量外)をかける。

23日実施「手作りチョコケーキ」

- 【材料】(マフィンカップ4個分)**
- ミルクチョコレート 30g、バター(ケーキ用マーガリンでも) 30g、卵 1個、砂糖 10g、生クリーム 25g、ホットケーキミックス 15g、ピュアココア 大さじ1弱、牛乳 小さじ1
- 【作り方】**
- ① チョコレートはきざんでとかりしておく。バターもとかりしておく。
 - ② 卵を割りほぐし、砂糖を加えて軽く泡立てる。
 - ③ ②に①を加えて軽く混ぜ、その他の材料も順に加えて、軽く混ぜていく。
 - ④ マフィンカップなどに③の生地を分けて、オーブンで焼く。(180℃、20分~程度)



材料さえあれば手軽にできますが、チョコレートとココアの両方を使うので香り高く、本格的な仕上がります!冬休みに作ってみてね。