

いただきます

令和7年12月12日（金）
京丹後市立久美浜中学校
栄養教諭 土出 霞

ご参加ありがとうございました！「給食試食会」

11月7日（金）は「くみちゅう キャリアフェスティバル 2025」が行われましたが、その直前の給食時間に保護者の方を対象に「給食試食会」を行いました。総勢14名の保護者の方にご参加いただきました。平日の昼間というご多用の中、足を運んでいただき本当にありがとうございました。以下にお寄せいただいた感想を一部紹介します。保護者の方からリクエストいただいた給食レシピも掲載しています。ぜひご家庭で試してみてください。（冬休みに親子で調理してみるのもよいかと思います！）



Menu

- ・ 麦ごはん
- ・ ごぼうのかみかみつくね
- ・ 骨太サラダ
- ・ 小松菜のみそ汁
- ・ 牛乳



「8」のつく日は
「歯の日」ということで
歯の健康の保持増進に効果的な
「かみかみメニュー」
「カルシウムたっぷりメニュー」
の献立でした♪

「主食のごはんが多いですね！」というご意見を
多くいただきました ご家庭で食べる量の
ご参考にしてみてください
「食べる時間」をより確保できるよう、今後いっそう
配膳の効率化など工夫していきたいと思ひます

保護者の方の感想を一部ご紹介します

★どれもとても美味しかったです！季節の野菜を使ったり、加工品や既製品の利用をなるべく控えるなどたくさんの工夫をされているのだと知りました。量もこんなにたくさん食べているのだと驚きました。みんなテキパキと活動している姿が見られて新鮮で良かったです。いつも美味しい給食を作ってくださいありがとうございます！

★優しい味付けでとてもおいしかったです。量も本人はちょうど良いと言っています。テキパキと準備していて気持ちよかったです。おかわりを競い合う姿が微笑ましいですね。実際に食べる時間はけっこう短いのでいつも驚きますが、みんな気持ち良い食べっぷりでした。

★ごはんの量の多さにびっくりしました！栄養バランスが考えられ、美味しい給食でした。給食当番のみんなが分担しながらテキパキと動いているなと感じました。食事の放送などもラジオを聞いているようで良かったです。給食時間が短く、急いで食べなくてははいけないので大変だなと思いました。せっかく美味しい給食なのでもう少し時間にゆとりがあれば、味わって食べられるのではないかと感じました。

★ごぼうのかみかみつくねが、ご飯とよく合っていて美味しかったです。高校生をもつ親となり、本当に給食のありがたみを感じています。栄養もしっかり考えられていて温かいものは温かく食べられるのは幸せだなと感じました。

★初めて参加しましたが、とても貴重な経験ができた子供たちの健康のことを考えたメニュー作りをされていることが分かりました。おかわりをしない日がないくらい給食が大好きで、いつも夕食の時にその日の給食の話をしてくれます。苦手な食材の時もおかわりをしたと聞くので、それだけ給食が美味しいのだと思います！学校から持って帰ってくる給食レシピは作ってほしいと言うので頑張って真似して作っています。またおたよりにいろいろなレシピが載せてほしいです。

切干大根がおいしく食べられる！「骨太サラダ」



切干大根といえば煮物のイメージ？
実は、給食ではサラダや漬物風、炒め物、
焼きそば風の味付けまで、いろんな調理法で
切干大根を食べています。ぜひお試しを♪



【材料】（4人分）

切干大根 25g、カットわかめ 2g、水菜 60g、にんじん30g、ごま 小さじ1強、A【ごま油 小さじ1/2、酢 大さじ3/4、砂糖 小さじ1強、うすくちしょうゆ 大さじ2/3、塩・こしょう 各少々】

【作り方】

①切干大根はさっと洗い、15分程度水につけて水もどしする。その後さっと熱湯をかけ冷ましておく。長ければ短く切る。カットわかめも、水か湯でもどしておく。（給食ではゆでて冷却しますが、家庭ではこの作り方でも良いでしょう）

②水菜・にんじんはせん切りにし、さっとゆでて冷ましておく。

③①②の水気を軽くしぼり、いりごま、Aの調味料で味付けする。

裏面に続く

食について考えた 「まるごと京丹後食育の日」



当日の献立は・・・
・里芋ごはん
・キスの天ぷら
・小松菜とキャベツの
ごま和え
・豚汁 ・梨 ・牛乳 でした♪

11月18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16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。）

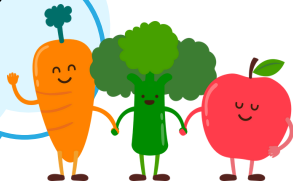
この日は、京丹後市産食材をいつも以上にふんだんに使った給食をいただきました。そして日ごろから特別栽培米や野菜などをお世話になっている久美浜町・女布の「エチエ農産」代表取締役 越江 昭公さんに、お米・野菜づくりのご苦労や、久美中生へのメッセージ等についてお話しいただき、生徒のみなさんと一緒に交流しながら給食を食べてもらいました。

また12月1日（月）～8日（月）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「まるごと」の日と同じく「エチエ農産」さんが栽培されたものでした。毎月いただいている特別栽培米もちろんおいしいのですが、有機米もおいしかったですね。こちらから「今週のごはんは有機米だよ」と説明する前に「いつもとお米がちがう！」と気づいている人もいたほどでした。

なんとエチエ農産さんは11月23日に皇居で行われた「新嘗祭」にお米と粟を献上されたとのこと。みなさんがなにげなく口にしているごはんが日本の中でも特にすばらしいと認められたお米だと知ることができ、改めて久美浜の良さに気づかされましたね。

以下に「まるごと京丹後食育の日」の感想の一部を紹介します。今学期の給食も残り8回となりました。1回1回の給食時間を大切に過ごしていきましょう。

みなさんの感想



給食委員会3年生から
越江さんの紹介などを
行いました



この猛暑の中、里芋が全滅したり、葉っぱが枯れたり、いろいろ大変なんだとわかりました。自分たちは普通にご飯を食べているけど、将来になるとこの日常が送れないかもしれないと思うと、怖くなりました。その日常を送るには、自分のできることや、やらなきゃいけないことをどんどんやっていきたいと思いました。（1年生）

キャベツが虫に食われてしまったり、田んぼが猛暑で何枚か枯れてしまったりしたことを知って、地球温暖化を身近に感じた。天皇陛下が参加されるお祭りでお供えされたお米を食べていることを知って、そんなお米を食べる機会がある久美浜中はすごいなと思った。農家さん、今年は米不足でとても大変なことになっていたと思いますが、そんな中、久美浜中学校にお米を届けてくださりありがとうございます。（1年生）

今日のまるごと京丹後食育の日を通して、いつも食べている給食の中には京丹後市産のものがたくさん入っていることは知っていましたが、越江さんの話にもあったように今年はたくさんの作物が天候などの影響で不作になってとても大変なのに、いつもできる限りのものを届けてもらってとてもありがたいなと思いました。これからも食材一つ一つに感謝しながら食べていきたいです。（2年生）

今回の取り組みを通して、給食を食べられていることが当たり前じゃないということを再認識することができました。普段なにげなく食べている給食に農家さん、調理員さん、献立を考えてくださっている方々などこんなにもたくさんの方々に支えられていること、命を頂いていることに感謝していただきたいと思いました。お米もキスも全部めっちゃ美味しかったです。（2年生）

地域でできた食べ物をたくさん食べられて嬉しいです。一つ一つの食材の美味しさが際立っていてとても美味しかったです。こんなに美味しい食材を給食で毎日食べられることに感謝して日々いただきたいと思いました。（3年生）

私達がおいしい給食をお腹いっぱい食べられているのは、農家さんや給食調理員さんなど沢山の人の人のおかげなんだと改めて気付かされました。いつも安心安全な給食を食べられていることに感謝して給食を食べていこうと思いました。（3年生）