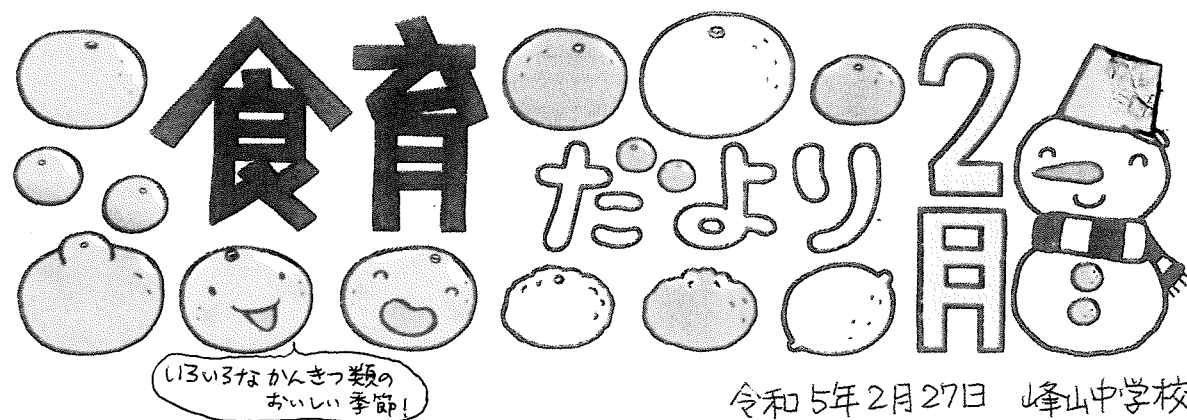




おいしく食べられる「口中調味」の話。

今年度もあとひと月ほどになりました。この1年でのみなさんの成長を

支えたもののひとつが、給食などの「食」ですね。あまりたくさん食べられないという人も、給食を減らしてもらう量をそろそろ少なくしていつかみてはどうですか？

さて、食事をおいしく最後まで食べる秘訣に、「口中調味」という食べ方があります。

峰中の生徒は、ご飯をしっかり食べる傾向があるので、口中調味を意識しておかずと一緒にご飯をおいしくしっかり食べてみましょう。

味の濃いおかずなどで、「ご飯が進む〜!」と思うのは、自然と口中調味しているからですね。



食べることで大切だね!

1月30日~2月4日の給食週間中に、栄養教諭の土田先生と一緒に、食育の授業を行いました。

1年生「峰山中の給食ができるまで」~給食室で職場体験をしよう~
どのようなことに気を付けて給食が作られているのか、そして調理員さんの思いについて学びました。

生徒の感想
調理員さんの仕事は料理することと洗い物だけだと思っていたけど、一日の計画を立てたり分担したりなどたくさん仕事があることを知りました。また、調理だけでなくクラスごとに分けてよそったり、温度を計ったりなど、様々な過程があることが分かりました。私が特に印象的だったのは身支度についてです。髪の毛が出ないように帽子を被ったり、爪をきちんと切ったり、コロコロでほこりとかを取って確認したりなど、本当に大変だろうなと思いました。同時に安全な給食を作るためにそこまで細かくされていることを知って尊敬の気持ちも持ちました。(中略) いつも美味しい給食を作っていただき、ありがとうございます。苦手な給食もあるけど、これからも残さず食べます!

2年生「食育検定に挑戦!」

各教科等に関連した食に関するクイズに挑戦し、食の知識を深めました。
生徒の感想

今日の授業を通じて、改めて食事って大切なんだということを学びました。一番心に残ったのは「健康を手に入れるためには積み重ねないといけない」ということです。宝くじのように手に入れることはできず、将来に向けての貯金が今私にできるということを知れたので、食事をする時には頭と心で食べることを意識したいと感じました。なので、今後の生活に今日学んだことを生かしていきたいです。

3年生「お弁当について考えよう」

4月からはほとんどの生徒が給食ではなくお弁当を用意することになります。
お弁当作りで大切なポイントについて学びました。

生徒の感想
今日の授業でお弁当を作る時のコツや買う時の選び方などが分かりました。私が受験する高校は給食が無いのでお弁当を持って行くことになるから、今日知れて良かったです。給食は栄養バランスが良くていつも美味しいと思って食べていたけど、いざ自分でお弁当を作るとなったら、何を入れたいのか、栄養バランスが偏っていないかと心配になると思うけど、白・黒・赤・黄・緑のいりどりのことや、赤・黄・緑の栄養バランスを考えて、自分の好きな物ばかり入れないように健康的なお弁当を作りたいです。