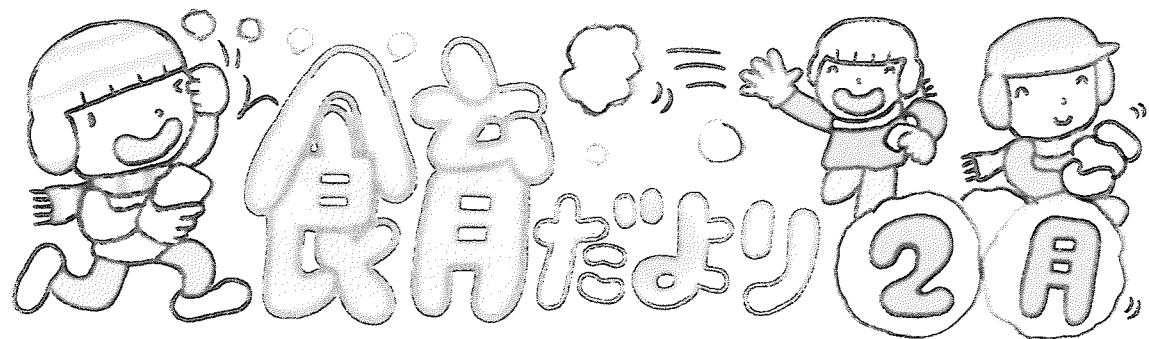




令和7年2月27日 峰山中学校

どんな食べ方をしていますか？

「2月は 逃げる」と言われるように、あっという間に 2月も終わりを迎えようとしています。

先月末からの給食週間では 食の大切さについて学び、その後「今日の〇〇、おいしかったです。」といった感想をよく聞くことが増えたように思います。用務員室前に貼ってある スケルランチを 朝のぞきこんだり、「今日の給食、〇〇ですよ」と言ってくれたりします。

こんな風にとっても「食」に興味を持っている皆さんですが、実際どんな食べ方をしているか 振り返ってみてください。

口で食べる

自分の好きな味だけ選ぶ食べ方です。苦手な味のもの は 食べようとしなないので、食事の内容が偏りがちです。



目で食べる

見た目だけで「おいしそう」「まずそう」と決めてしまい、見たことがない物は 食べようとしなないので、いわゆる「食わず嫌い」です。おいしいかもしれないうのに、損ですね…。



腹で食べる

とりあえず おなかがいっぱいになれば いいという食べ方。食べすぎには 要注意！



頭で食べる

何を？いつ？どのくらい？正しい食べ方を頭で考えながら 食べられるといいですね。



心で食べる

食べ物や 食事を作ってくれた人に 感謝して 食べること。心を込めて「いただきます」「ごちそうさま」



頭や心で

食べられるように になりたいですね！

給食週間・食育の授業

1年生「峰山中の給食がでてるまで」～給食室をのぞいてみよう

調理員さんがどんなことに気を付けて、どんな思いで調理しているのか 学びました。

3年生「お弁当について考えよう」

卒業をひかえた3年生は、4月から必要なお弁当作りで大切なポイントを学びました。

1年生の感想

今日の授業を通して、私たちがいつも食べている給食に込められた思いや作業を知ることが出来ました。毎日安心安全を心がけ、丁寧に作って下さっているのも改めて感じることが出来ました。(中略) 普段は30分位で食べてしまうけど、その時間より何倍もかかっているし、手間もすごくかかっていることを、しっかり心に置いて毎日感謝して食べたいです。

3年生の感想

私も一度妹の遠足用のお弁当を作ってみたことがありますが、時間が足りないというのと色がどうしても偏ってしまうというのにとっても困りました。色合いをそろえることで自然に栄養のバランスも整ってくることを知ったので、高校からのお弁当では好きな物中心になり過ぎず、たまには足りない色を補うために苦手な食材も取り入れるように意識したいと思いました。残り少ない給食も味わって食べるようにしたいです。

給食クイズ

給食委員が考えたクイズを、給食時間に出しましたね。もう一度チャレンジ！

第1問 一番調理に手間のかかる給食の主菜はなんでしょう。

- ① ヤンニョムチキン ② キスの南蛮漬け ③ 冬至ハンバーグ

第2問 学校の給食に牛乳をつけることは、法律で決められている。

- ① 決められている ② 決められていない ③ どちらでも良い

第3問 峰山中学校の調理員さんは何人いるでしょう。

- ① 5人 ② 6人 ③ 7人

第4問 給食で一度に使う量が一番多い野菜は何でしょう。

- ① じゃがいも ② なす ③ 大根

第5問 この中で手洗いで最も洗い残しが多い部分はどこでしょう。

- ① 親指 ② 手の甲 ③ 手首

第6問 給食室で野菜は全て何回洗うでしょう。

- ① 1回 ② 3回 ③ 7回

第7問 日本で最初の給食はどんなものだったでしょう。

- ① おにぎり、焼き魚、漬物 ② パン、牛乳、おひたし ③ ラーメン

第8問 調理員さんが食品を加熱調理するとき、中心温度は何度以上まで上げるように決められているでしょう。

- ① 55℃ ② 75℃ ③ 95℃

第9問 調理員さんは何時から給食を作り始めているでしょう。

- ① 7時45分 ② 8時30分 ③ 10時

答えは裏面にあります。

表面 給食クイズの答え

第1問 ③ 冬至ハンバーグ

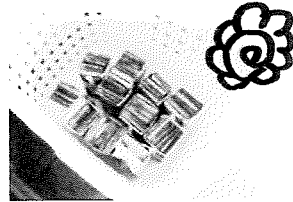
れんこんやかぼちゃなどの硬い野菜を細かく切ったり、ひとつひとつ形作ったりして、普通のハンバーグよりも忙しいです。

冬至ハンバーグ
作り →



第2問 ① 決められている

学校給食に牛乳をつけることは『学校給食法』で、決められています。牛乳にはカルシウムなどの栄養がたくさん入っていることから、給食で出すことが決められました。牛乳パックは、リサイクルされて大切な資源になるので、牛乳を飲んだ後は、きれいに洗って1クラス4つほどに入れるようにしましょう。



第3問 ③ 7人

峰山中学校には7人の調理員さんがいます。朝早くから調理に取りかかり、多いときは306食の給食を作っているそうです。



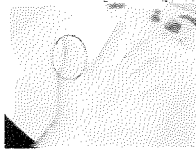
第4問 ③ 大根

大根は「豚肉と大根の旨煮」の時に一番多く使われ41kgも使われています。ちなみに、2位はナスで「マーボーナス」の時に31kg、3位はじゃがいもで「肉じゃが」の時に24kg使われています。

釜に山盛りの
大根 →

第5問 ① 親指

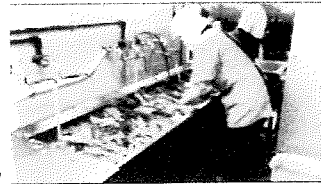
他に洗い残しの多いところには、指の間、しわなどがあります。風邪なども流行っているので洗い残しに気をつけて手を洗いましょう。



第6問 ② 3回

野菜は全て調理員さんが手作業で3回洗っています。たくさんの野菜でも、ゴミや土や虫などが残らないように気をつけて、ていねいに洗っています。

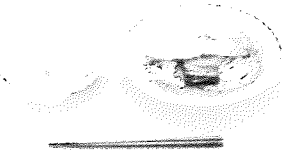
3つのシンクで順番に
洗います →



第7問 ① おにぎり、焼き魚、漬物

今から136年前、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが始まりです。

→



第8問 ② 75℃

給食室での調理では、食中毒防止のため75℃以上の加熱が必要です。すべて中心温度計で温度を測って、点検表に記録しています。これは「学校給食衛生管理基準」で決められています。

中心温度計で
からあげの中心温度
を計ります →



第9問 ① 7時45分

私たちのために朝早くから準備に取り掛かって来ています。