



食育だより



令和6年12月23日(月)
京丹後市立 弥栄中学校

2学期の給食も今日で終わり、冬休みに入ります。クリスマス、お正月などイベントが多く、年末年始は食べ過ぎたり、早寝・早起きの生活リズムが乱れやすくなったり、普段より体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけて、充実した冬休みにしましょう。

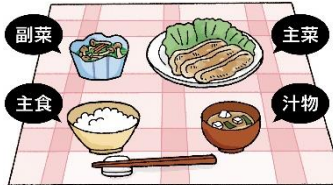


かぜ予防のポイント

① しっかり手洗いをする。



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



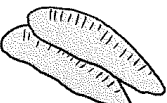
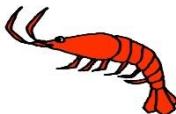
⑥ 適度な運動をする



伝統的な行事食・おせち料理



お正月におせち料理や雑煮を食べるように、日本には伝統的な年中行事と結びついた行事食が伝えられています。「おせち」料理とはもともと季節の変わり目の節目を祝う特別な料理です。また、神様へのお供え物の意味もあります。今ではお正月に食べるお祝いの料理のことを言います。それぞれの料理には、新しい年が良い年となるよう、さまざまな願いが込められています。

黒豆  1年の邪気をはらい、まめ（勤勉で健康に）に暮らせますように。	れんこん  れんこんは穴が空いていて、向こう側が見通せるため、将来を見通せるようにと願って。	田づくり  ゴマメ（イワシの稚魚を干したもの）を使って甘辛いタレにからめたもの。豊作を願って。
数の子  （ニシンの卵の数が多いことから）子宝に恵まれますように。	きんとん  「金団」と書き、もとは金色の団子を指します。商売繁盛と金運を呼ぶように。	えび  えびのように腰が曲がるまで丈夫に長生きができますように。

→裏面に続きます。

11月19日（火）「まるごと京丹後食育の日」



この日は京丹後市産の食材をいつも以上にふんだんに使用した給食でした。また、日頃からネギや夏野菜をお世話になっているセラムファーム代表 道家徹司さんに来校していただき、野菜作りにおいて工夫されていることやこだわり、中学生へのメッセージなどのお話をいただきました。皆さんの感想を紹介します。



- ・給食の食料のほとんどに京丹後市のものが使われていて、改めて京丹後市の生産者さんはいろいろなものを作っていて、普段の食事にも入っていて感謝しないと、と思いました。普段当たり前にある食事だけど、その裏には沢山の努力されている農家さん、生産者さんがいることが分かって感謝して、おいしく食べたいと思います。（1年生）
- ・給食すごくおいしかったです。食材が手間をかけて大切に育てられていると、給食もすごくおいしくなると感じました。1つの料理にいろいろな食材が入っていて、いろいろな食材を作ってくださる人たちがたくさんいるということを知りました。たくさんの方が愛情をこめておいしい食材を作ってくださり、調理員さんが食材のおいしさを生かしておいしい料理を作ってくれている、私たちが今日もおいしい給食を食べられるのは、いろいろな人や命をもらっている牛などの動物や食物のおかげなので、感謝して食べることが大切だと思いました。（2年生）
- ・今まではあまり考えたことがなかったけど、毎日おいしい給食を食べられるのは豊かな自然や海に囲まれた京丹後ならではの恵まれているなと思いました。私たちの目には見えない所でたくさんの生産者の皆様が毎日思いを込めて作ってくださっている食べ物を味わって感謝をこめてこれからもいただきたい。（3年生）

食育の学習をしました！

1年生「朝食について」 2年生「学校給食ができるまで」

3年生「受験期の生活習慣について／食育検定」



12月の「給食週間」の取組を行う中で、各学年、食育の学習を行いました。学習を通じての感想を紹介します。

<1年生>

- ・普段、食パン1枚しか食べていないので、もっと考えて朝食を食べたいなと思いました。朝は時間がないので、他の班で出ていたようにインスタント食品を上手に活用したり、手軽にできる料理でよい献立を作りたいです。また、朝作れないなら夜に作り置きして朝食食べられるようにすれば簡単だし、個人的には料理を作るのはとても好きなのでいろいろ挑戦したいです。
- ・朝ごはんを食べられないのは、寝る時間が遅くて早く起きられないのもあるので、生活習慣を見直したい。朝寒くて動けないので、少しでも朝ごはんを食べることを意識したいです。
- ・朝にパンだけ、おにぎりが多いので、フルーツヨーグルトや簡単なものを付け加えたい。

<2年生>

- ・私は改めて給食のありがたさや大切さを実感しました。給食に手間がかかっていることは知っているつもりでしたが、思っていた2倍くらい大変な作業でした。食材の表面温度を一つ一つ測って記録したり、野菜は三回水で洗い、細かい所まで泥や虫がいらないかチェックしたりと考えただけで大変です。私たちのために調理員さんは毎日してくれてうれし、ありがとうございます。おいしく楽しく給食を食べていきたいです。
- ・いつも当たり前のように食べている給食は、衛生面に気をつけて、すごく手間をかけて作ってくれているのだと知り、自分の給食時間を振り返るきっかけとなりました。心から食材や作ってくれる人たちにありがとうを込めてあいさつを言いたいです。また、給食当番の時は衛生面に気を付けて配膳したいです。

<3年生>

- ・休日は朝起きるのが遅いので、生活習慣を改めて見直していき、朝・昼・夜しっかり食べていきたいです。食品ロスはSDGsに関係しているので、好き嫌いせずに食べ、食べ残しを減らしていきたいです。給食を食べるのが楽しみだったので、高校に入ったら食べられなくなるので、とてもかなしいけど、あとちょっとの給食をいつも以上に味わって感謝して食べたいです。
- ・朝食を食べることの大切さを学びました。平日は朝ごはんを食べるけど、休日になると起きる時間が遅くなり、朝食を食べないことが多いので、朝食を食べよう意識したい。最近は夜遅くまで勉強することがあるので、夜食について参考になった。高校生になると給食を食べられなくなってしまうので、お弁当は栄養バランスを考えて食べていきたい。

充実した冬休みを！3学期の給食は、1月8日（水）から始まります。