

食育だより

令和7年度5月 さいたま市立川通中学校 給食室

5月の給食の目標：気持ちの良いあいさつをしよう



5月の給食の目標は「気持ちの良いあいさつをしよう」です

早いもので始業式・入学式から1カ月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか？5月の給食の目標は「気持ちの良いあいさつをしよう」です。「いただきます」「ごちそうさま」「おいしかったです」「ありがとうございます」と川通中の皆さんは、いつも気持ちの良いあいさつをしてくれますね。皆さんのその声に元気をもらって給食室は頑張っています。

「いただきます」「ごちそうさま」の意味

「いただきます」の「いただく」は「もらう・受け取る」の謙譲語で、敬意を表す言葉です。料理ができるまでに関わってくれた全ての人への感謝と、肉や魚、野菜や果物など、食材となってくれた命への感謝の言葉です。

「ごちそうさま」の「馳走」は、走り回することを意味します。食べる人のために、走り回って食材を用意してくれた手間暇に感謝を表した言葉です。

食事の前に「いただきます」、食べ終わった後に「ごちそうさま」とあいさつする文化は、日本独自のものです。



外食をした時あいさつをしますか？

外食の際に店員に「ごちそうさま」と言う人の割合は約81%、「ありがとう」という人は約6%、何も言わない人は約13%だそうです。「引用：みんなのごはん（ぐるなび）調べ」

お金を払っているから、仕事でやっているのだから言わなくてよい、という考え方もありますが、自分で何かをした時に感謝の言葉を言ってもらえたら、嬉しいものです。自分がしてもらって嬉しいことは、広めていきたいですね。

川通中学校の給食・食育を紹介します！

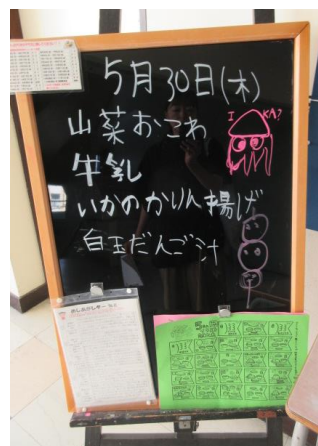
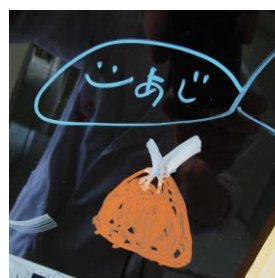
「めしあがしター」

栄養教諭から各クラスに毎日出している食育資料です。その日の給食の旬の食材のこと、調理員の苦労、行事食のこと、部活やテスト期間の食事のアドバイス、時には教科の先生からの教科と食の話など、内容は様々です。給食時間に給食委員会の生徒が読んでくれます。年間175回も食べる給食時間をただ食べる時間にしてはもったいない！食育の時間として毎日コツコツ積み重ねていきます。



「メニューボード」

2階の給食室前にカフェのようなメニューボードを設置しています。給食委員会の生徒が、毎日のメニューやイラスト、メッセージを書いてくれています。とてもユニークで見るのが楽しい内容になっています。保護者の皆様も来校した際は、ぜひご覧ください。



食育の日:先生の好きな給食

毎月19日の「食育の日」は「先生の好きな給食」を紹介していきます。「中学生の頃の部活は?」「青春エピソードを教えてください」等の給食委員会で考えたインタビュー内容と「先生みんなへのおすすめの曲」を給食委員会が放送でお送りします。
お楽しみに♡



食材の実物を体験しよう

ヨーロッパ野菜やインドカレーに使用したスパイス、数種類のきのこなど、給食で使用した食材を見たり、香りをかいだり、触ったりして実物を体験しています。



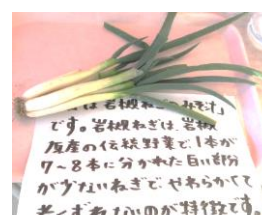
夏が旬の
「冬瓜」



ヨーロッパ野菜
「カリノケール」



五穀米の雑穀5種類



伝統野菜「岩槻ねぎ」

季節や行事、ニュースを給食でも

「季節」と「食」は密接に結びついています。年中行事はもちろん、入学や体育祭、試合や受験の応援メニューなど、学校の行事を給食でも楽しめるように行事食を設定しています。また、防災給食を実施して防災について考えたり、新紙幣やSDGs等、時事のニュースに合わせた給食を実施したりして、社会に興味・関心を高める食育にも取り組んでいます。



受験に合格オムライス



3月3日ひなちらし

「魚の日」

給食試食会のアンケートで、保護者の皆さんから「魚を食べさせたいけど食べてくれない」「魚の料理が難しい」という意見をいただいたことを受けて、今年度は、毎月旬の魚を紹介して、実際に給食で食べる「魚の日」を実施しています。何でも「魚」と呼ばずに、魚の姿を見たら魚の名前が言えるようになることを楽しみにしています!



4月は鯛めしの真鯛と照り焼きにしたメバルを紹介しました



給食週間

1月の「給食週間」は、毎年テーマを持って取り組んでいます。R4年度は「日本全国食べ歩きの旅を楽しもう!」というテーマで郷土料理を紹介、R5年度は「本に登場する料理を楽しもう!」というテーマで5冊の本と登場する料理を紹介、R6年度はイタリア料理のシェフ給食と合わせて、「世界の料理を楽しもう!」というテーマで5カ国の料理を体験してもらいました。R7年度は「給食の歴史を知ろう!」というテーマで取り組みます。お楽しみに♡

