

# 食育だより

令和7年12月

さいたま市立川通中学校給食室

12月の目標：免疫力を高める食事をしよう

## 家庭科の授業で作成した1年生の献立を給食で実施します



1年生の家庭科の「食事の役割と食習慣」の単元で、「食事の役割」「朝食の大切さ」「6つの基礎食品群」「バランスの良い食事」などについて学習しました。生徒たちは「給食献立作成の心得」を基に献立作成し、献立のテーマや工夫した点を各クラスでプレゼンテーションを行い、最終的にクラス内で投票して選ばれた献立を1つずつ、12月の給食で実施します。献立作成の難しさや楽しさ、毎日の給食や家庭の食事に感謝の気持ちを感じてくれたようです。

### 12月18日(木)に実施します！

1年1組で考えた献立

献立のテーマ「野菜たっぷり韓国料理」

ビビンバ丼（麦ごはん）  
牛乳・じゃこサラダ  
キムチスープ



#### 本人からのめしゃかレター

今日の給食のビビンバ丼は、野菜とお肉がたっぷり入っていて、まぜて食べるとおいしさが広がります！！じゃこサラダは、シャキシャキ野菜とカリカリじゃこの食感が楽しく、カルシウムもとれます！！キムチスープは、ピリッとした味で、体がポカポカ！スタミナたっぷりで元気が出る献立です。みんなでおいしく食べて午後もがんばりましょう！！

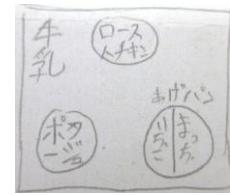
栄養教諭より 「6つの基礎食品群」をしっかり考えてバランスよく食材が使われています。そして、じゃこを使ったり、野菜の切り方を変えたりして、食感も考えられた良い献立です。

### 12月19日(金)に実施します！

1年2組で考えた献立

献立のテーマ「クリスマスカラー給食」

クリスマス揚げパン  
(いちご・抹茶)  
牛乳・ローストチキン  
クラムチャウダー



#### 本人からのめしゃかレター

思わずクリスマスを思い浮かべてしまうようなメニューです。寒さを吹き飛ばすホカホカのクラムチャウダーに、ローストチキンは、クリスマスを代表する食べ物です。今日の揚げパンは、抹茶といちごを使ってクリスマスカラーの赤と緑を再現してみました。冬は体を温めるのに体力を使います。寒い冬も元気にすごしましょう。

栄養教諭より クリスマスカラーの赤と緑を使った揚げパン、とても楽しいアイデアですね！クリスマスらしい、みんなが喜ぶ行事食を栄養バランスにも配慮しながら考えてくれました。

### 家庭科の教科書より「家庭科クイズ」

最近学習した皆さんも、中学生の頃に習った保護者の方も覚えていらっしゃいますか？

- ① トマトは「6つの基礎食品群」の何群の食品でしょうか？
- ② 「6つの基礎食品群」の1群は肉・魚・豆製品・卵などですが、主に含まれる栄養素は？
- ③ 健康を支える3つの柱は何でしょうか？
- ④ 食品表示の「原材料名」の欄の「/」の後に書かれているものは？
- ⑤ 脂質は1g当たり( )kCalのエネルギーが発生します。
- ⑥ 南瓜の旬は春・夏・秋・冬のどの季節でしょうか？
- ⑦ このマークの名前は？ ⇒
- ⑧ 食中毒予防の三原則は？



←現在の家庭科の

教科書です

- |                  |       |
|------------------|-------|
| ヨウコウシキ・イカミツ・イイエイ | ⑧     |
| ムース              | ①     |
| 豆                | ⑨ 6 ⑨ |
| 卵                | ④     |
| 穀物・米・穀類          | ③     |
| 豆類・豆製品           | ②     |
| 豆乳               | ①     |
| 豆乳               | 豆類    |

## 家庭でも料理や掃除のお手伝いを！

2学期後半は、全ての学年の家庭科の授業で調理実習を行います。楽しみながら調理ができていますが、その一方で、肉に触ったり、玉ねぎのみじん切りをしたりするのが初めての生徒、包丁の使い方やガスの着け方に苦戦する生徒もいました。将来自分で生活していく時に「生きていく力」として必要です。ぜひ、家族と一緒に食事の準備をする、掃除を自分でする、ゴミを分別する等、自立するための生活体験をしてみましょう！保護者の皆様も子どもたちの自立のために、ぜひご協力をよろしくお願ひします。

**家庭科の調理実習の様子**（12月に、2年生は鮭のムニエルと粉吹芋、3年生はさつまいもの蒸しケーキの調理実習をします。）



1年生 だしの実習



1年生 ハンバーグと胡麻和えの調理実習



協力しておいしく出来上りました♪

## 「食」を制して「受験」を制す！！食べて頑張れ受験生！



3年生は年が明けるといよいよ受験ですね。毎日頑張っている皆さん、当日ベストな状態で、自分の力を発揮できるように「食」のアドバイスです。川通中学校の3年生が、自分の夢を叶えられるように応援しています！！！・2年生は今からできることを積み重ねて、受験期に備えましょう！

## 受験前日は消化の良いもの、当日の朝は「炭水化物」をしっかり！

緊張すると、消化・吸収の働きが弱まり、ふだんは問題ない料理でもお腹の調子をくずしてしまう場合があります。受験前日や当日は、刺身などの生ものや消化の悪い脂っこいものは避けて、消化が良く、食べ慣れているものを選んで食べましょう。受験当日の朝は、脳のエネルギー源になるごはんやパン、麺などの炭水化物を含む食品をしっかりとってください。時間に余裕をもって、朝ごはんは必ず食べて試験会場に出かけてください。ゆっくりよく噛むとリラックス効果もありますよ。

## 3年生学年主任の安藤先生から受験に向けてのアドバイス！

受験生にとって大切なことは、「規則正しい生活」です。人生何をするにも体が資本です。受験まで残りあとわずかとなってきたこの時期に、夜遅くまで勉強し、寝不足のまま登校。学校生活を送り、下校して夕食までの間に睡眠。夜中に勉強という生活習慣では、睡眠不足となり、集中して勉強に取り組むことはできません。脳は寝ている間に得た情報を整理し、記憶していきます。そのためにも睡眠はとても大切です。では、どのように過ごせばよいのか、それには、「規則正しい生活」を送ることです。勉強に必要なものは集中力。集中するためには脳のエネルギーとなる糖質を取ること。さらに、エネルギーの代謝を助け、疲労回復などに大切なビタミンB群、脳の働きを活発にするDHAやEPA（青魚がおすすめ）、神経伝達物質の材料となるレシチン（卵黄や大豆、イカ、サバなど）などを、バランスよく取りましょう。また、どうしても眠くなってしまうことはありますよね。そんな時は、少し寝ることが大切です。スペインなどではシエスタと言って昼に仮眠の時間を取り、午後の仕事に臨む習慣があります。いわゆる、昼寝ですね。現在では廃止されているみたいですが、時間を決めて休憩をとることは大切です。私も昔、寝ぼけながら勉強していたら、同じ行を何回も読んでいて先に進めない経験をしました・・・。それでは非効率ですね。そうならないためにも、好き嫌いせずにバランスよく食べて、しっかり寝て体調を整えて勉強し、本番に臨みましょう。



### 給食試食会へのご参加お待ちしています！

今年度は、1月22日（木）に給食試食会を実施します。献立は、地元岩槻の「豆腐ラーメン」やさいたま市産のヨーロッパ野菜を使った「カリフローレサラダ」です。たくさんの方のご参加をお待ちしています♥お子さんを通じて案内を配付しています。学ぶりでも配信していますので、詳細はご確認ください。申込は12月1日（月）締切です。