

食育だより

令和8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ることができます。

「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わす言葉です。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」とあいさつをする文化は、日本独自のものです。



食事が届くまでのストーリー

あなたの目の前の食事には、たくさんのバトンが繋がっています。給食を朝早くから調理してくれた調理員さん、朝ごはんを用意してくれたお家の方、牛乳を届けてくれたトラックの運転手さん、野菜を届けてくれた八百屋さん、豚を育ててくれた農家の方等々。それぞれの仕事は違うけれど、願いは同じです。「食べる人においしく食べてほしい。」

最後にバトンを受けとるのは、食べるあなた。願いをしっかりと受け取って、無駄なく、おいしくめしあがれ♥



川通中学校の給食・食育を紹介します！

「めしあがレター」

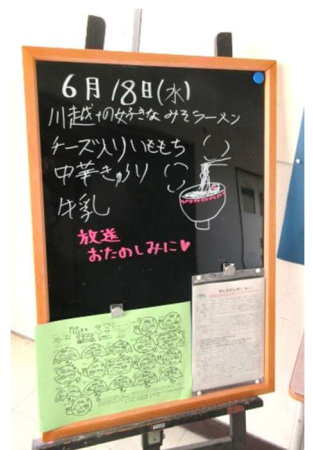
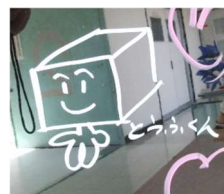
栄養教諭から各クラスに毎日出している食育資料です。その日の給食の旬の食材のこと、調理員の苦勞、行事食のこと、部活やテスト期間の食事のアドバイス、時には、教科の先生からの教科と食の話など、内容は様々です。給食時間に給食委員会の生徒が読んでくれます。年間175回も食べる給食時間をただ食べる時間にしてはもったいない！食育の時間として毎日コツコツ積み重ねていきます。



給食委員が読んでくれます

「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の際にぜひご覧ください。



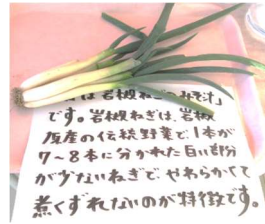
食育の日:先生の好きな給食

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。



伝統野菜「岩槻ねぎ」



インドカレーのスパイス



地元のヨーロッパ野菜「フィレンツェ」と「スイスチャード」

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、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。



開校記念日に

かめたらうコロッケ



防災給食の炊き出し



節分は手巻き寿司



受験に合格オムライス

「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、昨年度から「魚の日」を実施しています。今年も継続し、給食で魚を紹介していきます。何でも「魚」と呼ばずに、魚の姿を見て、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!



給食委員会で階段に魚の掲示をしました

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カ国の料理を紹介、R7年度は「給食の歴史を知ろう!」というテーマで年代別の献立献立を体験してもらいました。R8年度のテーマは今後お知らせします。



給食委員作成の給食の歴史年表