

食育だより

令和6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、以下の「給食献立作成の心得」を考へて献立作成し、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して、最終的に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。

給食献立作成の心得

***安全安心、おいしいのは最低条件**

一 **栄養のバランスを考へる**

給食は一食八三〇キロカロリーです。家庭科で学習した「6つの基礎食品群」も上手に組み合させます。

一 **食品構成を考へる**

一カ月にどの食品を何グラムとるのか、決まっています。今回は朝・夜の献立に使用されている食品を考へて昼の献立を考へました。

一 **組み合わせを考へる**

和洋中や調理方法を上手に組み合わせます。

一 **季節や旬を考へる**

冬の献立なので、温かい献立を取り入れたり、旬の食材を使用することで、食事から季節を感じたりできるようにします

一 **彩りや味や食感を考へる**

甘味・塩味・酸味・苦味・旨味の五味を組み合わせたり、「カリカリ」や「ふわふわ」など、違う食感を組み合わせたり、見た目の彩りを考へたりすることで食べていて楽しい献立になります。

一 **価格を考へる**

給食は一食三五六円です。

一 **楽しさを感じられる**

食へる人のことを考へます。これが大切！

一 **作業や食器も考へる**

調理員さん六名で時間内に作れることや、食器は三枚に盛り付けられることも考へします。

12月13日(金)に実施します!

1年2組〇〇さんの献立

献立のテーマ「しれっとSDGs献立」

きな粉揚げパン・牛乳
しれっとSDGsポトフ
マカロニサラダ・みかん



本人からのめしあがしター

みなさんは「SDGs」を意識していますか？私はフードロスについて考へて献立をたてました。いつも通りのみんな大好きメニューに見えますが、ポトフの中に入っている人参と大根は、皮をむかずに使うことで、栄養もとれて、ゴミも出ないので一石二鳥です。また、大根の葉っぱも使って捨てる部分を減らしました。SDGsは、フードロス以外の取り組みもあるので、意識してみてもはどうでしょうか？

栄養教諭より SDGs という面白い視点で献立作成がされています。人気の揚げパンやマカロニサラダを取り入れ、冬らしい温かいポトフや食材を使用していて素晴らしい献立です。

12月18日(水)に実施します!

1年1組〇〇さんの献立

献立のテーマ「クリスマス給食」

ツイストパン・牛乳
クリスマスグラタン
ほうれん草のごま和え
卵とコーンのスープ



本人からのめしあがしター

この給食はクリスマスがテーマなので、クリスマスツリーをイメージして、赤い人参や緑のプロッコリーを使って、グラタンを作りました。他には冬が旬のほうれん草を使いたかったので、ほうれん草のごま和えを献立に取り入れられました。冬はまだこれからです。旬の食べ物などを取り入れ、免疫力を高めて、元気に過ごしていきましょう。

栄養教諭より 授業で学んだ6つの基礎食品群がしっかり使われています。冬が旬の食材を上手に使用して、クリスマスの行事食として考へられた彩りも綺麗な楽しい献立です。

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、おいしそうな調理ができていますが、その一方で、肉を触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一緒にする、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年生は白玉だんごの調理実習をします。）



1年生りんごの皮むき



1年生きゅうりの切り方テスト



1年生ハンバーグと
ほうれん草のごま和え
の調理実習

「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が、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！！1・2年生は今からできることを積み重ねて、3年生の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しづら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。ゆっくりよくかむとリラックス効果もありますよ。

3年生学年主任の〇〇先生から受験に向けてのアドバイス！

先生からの提案は、『緊張する練習をしておこう!!』です。えっ、どういうこと？と思った人もいると思いますが、よく言われるように、ここぞという本番では「極度の緊張は禁物だが、適度な緊張は必要である。」からです。「緊張しすぎて頭が真っ白になった」というのは「極度の緊張」。「適度な緊張」とは、ピリッと気持ちの引き締まった状態で、より集中力を高めることができているときです。部活でも話すことですが、普段の練習に臨む姿勢が緩いと、大会での緊張度との差が大きすぎて気持ちが追いついていけず、結果、力が発揮できないものです。つまり、普段から何に対しても1ステージ上の緊張感を維持した取り組みを心がけることが、「緊張になれる」「上手に緊張する」ことにつながるわけです。例えば、ふだんの授業への自分の取り組みは？ ゆる～い時間を過ごしてしまっていないですか？ 今からでも遅くない、意識的に自分の緊張の度合いを1ステージ上げる努力をして、それを続けてみましょう。要はあなたの心構えしだいです。



給食試食会へのご参加お待ちしております！

今年度は2月28日（金）に給食試食会を実施します。久しぶりにルウから手作りの給食のカレーをめしあがってみませんか？たくさんの方のご参加をお待ちしています。