



食育だより

No.4

令和6年9月27日発行

小美玉市立小川南中学校

秋らしい天気が少しずつ増えてきました。この時期は気温差によって体調を崩しやすい時期ですので、いつも以上に健康管理に気を付けましょう。また、秋に収穫される食べ物がたくさん出回る季節です。しっかり食事をとり、適度な運動と十分な休養で、心も体も実りの多い充実した秋にしましょう！

意識していますか？

食事のマナー



給食の準備や片付けの様子を見ると、4月から比べて準備は手早く、片付けは正しくできるようになってきました。では、給食時間のマナーについてはどうでしょう。食事のマナーは周りの人と気持ちよく食事をするために大切です。毎日の給食を通して基本的なマナーを身に付けましょう！

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

足を組む
 ひじをつく
 食器を持たずに顔を近づけて食べる

！ 食事中に気をつけたいこと

食べ物を入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



～1年生家庭科の授業風景～

1年生の家庭科の授業で、食育と絡めた授業をしました。給食の献立を例に、食材が食卓に届くまでの流れ、地産地消のメリットなどを学び、班ごとに分かれて環境に配慮した買い物に挑戦！学校給食では、栄養面についてはもちろん、地場産物の活用、価格、衛生面、食物アレルギーなど色々な視点で食材を選んでいます。自分の生活に合わせて、考えて食材を選べるようになってほしいと思います。



中学生料理講習会が開催されました！

夏休みに小美玉市教育委員会主催の「中学生料理講習会」が、1年生を対象に開催されました。

調理実習の前に「減塩」についての話があり、その中で実際に「だし」の飲み比べを体験しました。だしそのものの味を知り、さらに、だしの「うま味」によって減塩ができることを感じる事ができたと思います。

また、かつお節を実際に削る体験も合わせて実施され、和食の基本である「だし」に深くふれあうことができました。削る前のかつお節を見ることが初めての生徒も多く、とても楽しんで活動していました。

調理実習では、給食センター管理栄養士の森下先生、美野里中学校栄養教諭の後藤先生、小美玉市食生活改善推進委員さん6名の計8名の方に班に入っただき、一緒に調理をしました。どのクラスも、とても意欲的に調理に取り組む様子が印象的でした。当日の様子を紹介いたします。



- ①「混合だし」
 - ②「みそ+お湯」
 - ③「みそ+混合だし」
- の3種類を飲み比べました！



上手に削れるかな？



小美玉市の食材を使って給食のメニューを作りました！

- 特産品のにら
- 小美玉市認定農業者 石川養鶏場さんの卵
- 認定農業者 サンゴクファームさんの豚肉
- 小美玉ふるさと食品公社さんのヨーグルト



～当日のメニュー～

- ◆ 三色丼
- ◆ にらのスタミナみそ汁
- ◆ フルーツヨーグルト

～感想・アンケートより～

9割以上生徒がおいしかったと回答しており、自分で調理した料理をおいしく食べることができました。また、「大変だったけど楽しかった。」「グループの仲が深まった。」「家でも作ってみようと思った。」「違うものも作ってみたい。」などの感想がありました。



主催：小美玉市教育委員会
協力：茨城県学校給食会
小美玉市食生活改善推進委員