



給食だより

令和5年12月22日
さいたま市立浦和中学校
給食室

12月から家庭科で作成した「給食コンクール」の献立が登場しています。

1年生が家庭科で考えた献立を実施しました。栄養と嗜好を充足し、旬や費用、安全も考え「献立のテーマ」に沿った学年で選ばれた献立です。それぞれの生徒から献立への思いや感想をもらいましたので紹介します。(カラー献立はHPを参考にしてください)

★12月4日(月)1B 石塚 琉都さん テーマは「純和食」
麦ごはん 牛乳 鮭と野菜のホイル焼き ひじきと大豆の煮物
キャベツ大根豆腐葱のみそ汁 みかん

僕がこの献立を考えた理由は、「和食」が好きだからです。また、この献立は寒い冬に負けないために、みんなに元気になってほしいという思いで考えました。そのためにもこの献立は、栄養バランスを意識して作りました。そして、旬の食材をたくさん取り入れています。みんながこの献立を食べて寒さに負けない元気な体をつくることができれば嬉しいです。



★12月6日(水)1年A組 入倉 明穂さん & 細谷 瑠璃さん2名の献立のコラボレーションです。
テーマはそれぞれ「野菜たっぷり!心も体もポカポカ給食」「色とりどりのスタミナ給食」
ビビンバ丼 牛乳 きゅうりと地場野菜のナムル
わかめ入り春雨の卵とじスープ

献立の時期が冬なので、元気になる、体を温める料理にしたいと思いました。また、小松菜や人参が旬なので食材に使いたいと思い、学校では少ない丼ぶりを考えました。実際の給食は食材がたくさん使われていた、とても美味しく、心も体も温まるものでした。給食には沈んだ気持ちも晴れさせてくれる効果があると思うので、笑顔になってほしいという思いを込めました。

家で食べている丼ぶりいつも美味しく、学校でも様々な食材がのった「丼」を実現させてみたいと考えました。実際の給食は色とりどりで、温かいスープとサラダでバランスの良いものに出来上がり、とても嬉しかったです。



★★★ 学校給食週間で食べることを、今一度考えてみましょう。★★★

1月24日から30日は全国学校給食週間です。明治22年山形県鶴岡市で始まったといわれる日本の学校給食は、学校にお弁当を持ってこれない子どもたちのために、おにぎりや塩鮭、漬物等を出したのが始まりです。日本はまだ貧しい国でしたから、とても貴重な食事でした。それから「栄養的にもよい」という理由から全国に広がりました。もちろんですが、好き嫌いなどによって残すことはない時代です。そして、第二次世界大戦が起きて、日本中の食べ物不足、給食もできなくなりました。その後、戦争が終わり、外国やユニセフなどから子どもたちの給食にと、小麦粉や脱脂粉乳が日本に贈られ、再び給食ができるようになりました。昭和21年、東京、神奈川、千葉の学校で試験的に学校給食が実施されました。この年の12月24日に東京の永田町小学校で、ユニセフ、アジア救援団体から贈られた食料物資(ラウ物資)の贈呈式がおこなわれたのを記念日としました。この日が多くの学校の終業式等にあたり給食がないので、1カ月後の1月24日から1週間を全国の学校給食週間として、給食を通して食べ物や作ってくれる調理員さん、生産者の方々に感謝し、食事のあり方や郷土や世界に目を向ける機会とするなどいろいろな行事が行われます。2030年に向けて国連で採択されている、SDGsも視野に入れて「食」を考える機会としてください。浦和中学校給食室でも、和食、洋食、埼玉県や地方の郷土食、生徒の作成した献立、リクエスト等をとりいれて楽しく、美味しい給食を心がけています。伝えたい郷土の食事や地方の料理、仲間の作った献立、そしてバランスのよい献立から「食べ物に感謝」する気持ちを持ってもらいたいと思っています。浦和中学校の生徒は残す生徒が大変少ないです。生涯の糧となる中学生の成長期に必要な栄養を残さずに十分食べてください。併せて、私たちは「なぜ、残さずに食べたほうがよいのかを?」「いただきます」「ごちそうさま」を言うのかを考えてみましょう。当たり前である「食べること」ってなんなのかな?!!(世界ではまだ戦争が起こっています。その影響は給食費に現れています。)