

京の食育通信～中学生の食生活～

六の巻：1月24日～30日「全国学校給食週間」

令和4年1月 京都市教育委員会

SDGsの目標(2, 4, 12など)と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



「全国学校給食週間」とは

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に始まり、太平洋戦争(1941～1945年)の影響などによって中断されましたが、戦後、食糧不足による栄養失調の子どもたちを救うために、ユニセフなどから援助物資が届けられました。この給食物資の贈呈式が1946年12月24日に行われたことから、この日が「給食記念日」となりましたが、冬休みと重なることから、1か月後の1月24日から1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」と定められています。

給食が始まって130年以上経ったいまでは、成長期のみなさんが将来にわたって健康で心豊かな生活を送るために大切な「食」について学ぶための教材としての役割もあります。

「食」とSDGs



日本は、様々な食べ物や食に関わる情報があふれ、食品ロスなども大きな問題になっています。しかし世界に目を向けると、10人に1人は1日あたり牛乳パック1本分(約200円)ほどのお金で、ご飯を食べ、生活をしていると言われています。私たちは食べ物や食べることを大切にしているでしょうか？

食べることは生きることです。学校給食の目標を参考に、自身の「食」への向き合い方を振り返ってみましょう。

学校給食の
7つの目標

健康の保持増進



バランスよく食べ、
元気な体をつくろう。

望ましい食習慣



健康な食生活のために、
食事を選ぶ力(食選力)を
身につけよう。

生命・自然への感謝と

環境保全



「いただきます」「ごちそうさま」
多くの恵みに感謝して、
あいさつをしよう。

社交性と共同の心

「おいしいね」
表情や手話で表現



食事のマナーを守り、
味わいながら、みんなと
楽しい雰囲気会で食しよう。

勤労を重んじる心



たくさんの人によって、
毎日の食事が成り立って
いることに感謝しよう。

生産・流通・消費

どのように？どんな人たちが？



毎日の食事が届くまでの
道のりを知ろう。

伝統的な食文化



地元の京都をはじめ、
日本の各地域の伝統的な
食文化を大切にしよう。

京都市の中学校給食は
どのように作られているの？



突撃！
選択制中学校給食
工場見学！

動画：約5分



毎日、早朝から、中学校給食を作っている調理工場での様子です。

野菜を洗ったり、切ったり、大きな釜で調理をしたり…たくさんの方がみなさんの給食に関わっています。ぜひ動画を見てくださいね。



京都市立洛南中学校出身
埼玉パナソニックワイルドナイツ所属
7人制ラグビー日本代表

藤田慶和選手より、
中学生のみなさんへコメントが届きました！



中学生は体を作る大事な
時期です。好き嫌いせずに
バランスの良い食事を！

インタビュー
全文はこちら↓





保護者の方へ

学校給食は食育の「生きた教材」です

中学生の時期は、体はもちろん心も成長し、大人に近付いていきます。不足傾向のカルシウム・鉄や、摂り過ぎ傾向の食塩・脂質などの栄養摂取状況を踏まえ、様々な料理や食材と出会い、豊かな食経験を積む「生きた教材」として給食が作られています。

栄養バッチリ！

今まさに成長期の中学生に必要な栄養がとれるよう、主食(ご飯)と副食(おかず)を組み合わせています。体格や運動量の個人差に合わせた「ご飯量の選択制」を順次拡大しています。また、週2回の麦ご飯や月2回ずつ玄米ご飯、炊き込みご飯も登場します。



カレーピラフ



とりめし

地産地消

1年を通して京都府内産のお米を使うだけでなく、季節に応じた地元の食材が、毎月様々な献立に登場します。食べることを通して、京都の食糧生産や、旬を学びます。



コツコツ、カルシウム！

毎日の牛乳(1本あたり227mg・1日に必要な1/4)だけでなく、大豆・大豆製品や青菜類、小魚類なども組み合わせ、おかずからもカルシウムがとれるように考えています。デザートとして、月1~2回ヨーグルトも登場します。食事に牛乳・乳製品をプラスする習慣をつけましょう。

これだけつまって、
給食費は1食当たり
310円(食材料費のみ)

食べることを楽しむ

様々な食材、調理法、味付けで、おかずを組み合わせています。手作りのデザートや、毎月1つ以上新メニューも登場し、バリエーション豊かな献立を考えています。

食文化

京都の家庭で昔から親しまれ、作られてきたおかずもたくさん取り入れています。日本や京都の食文化を受け継いでいってほしいという願いを込めています。

人気のメニュー



えびチリ

地産地消
京都府産トマトを使用



トマトとツナの冷製パスタ

舞鶴港で水揚げされる
太刀魚を使用



太刀魚のかば焼き



黒蜜きなこだんご

温かいメニューも！



チキンハンバーグ
カレー、チャウダー、
ハッシュドビーフ
ビーフシチュー
トマトシチュー

★冬は、夏に比べて登場回数が
多くなります。



レンジ調理で手軽に！給食レシピ

シナモンかぼちゃ

<材料(作りやすい分量)>

- ・かぼちゃ…150g(1/8個)
- ・水…大さじ1
- ・バター…10g
- ・砂糖…大さじ1
- ・食塩…ひとつまみ
- ・シナモン…適量

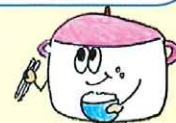
A



<作り方>

- ① かぼちゃは、わたと種をスプーンで取って、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し、柔らかくなれば2~3cmの角切りにする。
- ② ①にAを混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで約2分加熱し、少し潰すようにしながら混ぜる。
- ③ ②にシナモン(お好みで!)を振りかけ、混ぜ合わせたら出来上がり。

箸休めやスイーツにもおすすめの一品を、レンジ調理にアレンジして紹介します。固くて、細かいカットが大変なかぼちゃは、先にレンジで加熱することで切りやすくなります。ペースト状に仕上げてトーストにしたり、餃子の皮に包んでかぼちゃパイ風にしたり…アレンジも楽しめますよ。



いろいろな食材を
使おう！食べよう！
子どもたちと一緒に
Let's Cooking!

給食レシピ集



子どもの苦手克服は？

食生活実態調査の
リーフレットも合わせて、
ご家庭での食育にぜひ
ご活用ください！



「京の食育通信」
バックナンバー

