

給食メニューの考案に  
関わった人に

# インタビュー！

生徒

食を通した  
さまざまな学び

2月3日の献立は私たちの班が考案しました。今年度、校内で食品ロスのアンケートが行われたことや、ニュースで話題に上がっていることから、食品ロスの削減につながる献立作りを意識し、根だけでなく葉もおいしく食べることができる佐波賀だいこんを使用した献立を考えました。食材ごとに含まれる栄養素などを調べることで、舞鶴の魅力が詰まった献立ができたと思います。

この授業は、食品ロスだけでなく地産地消を学ぶ貴重な機会となりました。これからも舞鶴の特産物をおいしく食べたいです。



白糸中学校 1 年  
西 伊織 さん

教諭

自主性で生まれた  
新献立

生徒には、この探究的な学びを通して、ふるさとにある資源の価値や生産者がどんな思いで作っているかを知ってほしいと思っていました。フィールドワークは、班から2人ずつと少ない人数で訪問したことで、班協議の時に自分たちが訪問して気付いたことを共有し、献立作りに向けて考え合えたことが良かったと思います。1月の授業参観でも、生徒たちは保護者を前に考案した献立を発表しました。ぜひ作ってみたいとの意見が多かったので、レシピを見て家庭でも挑戦してもらいたいです。



白糸中学校 1 年学年主任  
山田 紀子 さん

生産者

舞鶴の魅力を  
給食で味わってほしい

昨年10月に生徒の皆さんが佐波賀だいこんを栽培している畑に来てくれました。佐波賀だいこんの特徴や味、栄養素、お勧めの調理方法などを説明したところ、熱心に耳を傾け、ノートにメモを取る姿も見られました。今回、皆さんが考案されたレシピの中に、佐波賀だいこんを使ったメニューが採用されたことは、生産者として大変うれしく思います。この体験を通して、京の伝統野菜である佐波賀だいこんへの理解が深まり、舞鶴が誇るこの野菜を、未来を担う皆さんにたくさん味わってほしいです。



佐波賀だいこん生産部会  
部会長  
佐藤 正之 さん

栄養士

地元の食材で  
心も体も元気に

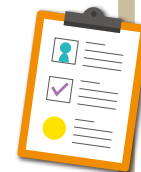
今回の取り組みでは、生徒の皆さんが知恵を絞った素晴らしい献立がたくさん考案され、工夫が凝らされたものばかりで感心しました。食事は、毎日口にするものです。特に成長期である中学生は、栄養バランスを考えて食べることがとても大切です。今回の学習では、舞鶴の豊かな特産物を通して、食材に含まれる栄養や旬な時期、地産地消など多くのことを学ばれたので、日々の食事でもこの学びを生かし、心身ともに大きく成長してほしいと思います。



市栄養士  
松本 千晶 さん

自宅で試してみてください！

採用された献立のほか、生徒が考案した全てのレシピを市ホームページで公開しています。ぜひ、家庭で調理する際の参考にしてください。右コードからアクセス可。



給食で取り入れる  
献立を発表

生徒たちが考えた献立は、全部で24点。その全てを栄養士にプレゼンし、その中から、栄養価や価格面などを考慮し「イワシやブリ、サワラなどの海産物」のほか「佐波賀だいこんや茶、シイタケ、レモンなどの農産物」を使った献立が採用されました。すでに2月から、市内全ての中学校の給食に登場しており、3月まで提供されます。

## 中学生考案の給食を紹介！（2月3日の献立） ～この献立のアピールポイント～

※舞鶴の産品を使用しているもの  
には画像あり

佐波賀だいこんの根の  
みそ汁

煮崩れしない佐波賀だいこんの甘味と栄養を生かしたみそ汁で、みんなに体を温めてほしい。



佐波賀だいこんの葉の  
ベーコン炒め

佐波賀だいこんは葉も栄養たっぷり。食品ロス削減にもつながる。



ひじきと大豆の煮物

ひじきや大豆に含まれるカリウムやマグネシウム、タンパク質などで栄養バランスを整える。



イワシのかば焼き

舞鶴の旬の魚をかば焼きで味わう。ビタミンやカルシウムがたっぷり。甘辛い味付けでごはんが進む。



ごはん

舞鶴産コシヒカリを100%使用。冷めてもパサパサになりにくく、おいしさが持続する。



舞鶴抹茶きなこ団子

香り豊かな抹茶の団子。デザートにぴったり。

