

School Lunch News ひだまりだより

令和7年12月24日
糸島市立志摩中学校
栄養教諭　迎　晶子

今年も残りわずかとなりました。寒さも厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。インフルエンザ等も流行しています。「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」をとり、元気に過ごしてほしいと思います。

ひだまりグループ農家さんの畑について

11月に農家さんの畑を見学させていただく機会がありましたので、ご紹介します。



白菜



キャベツ



ブロッコリー



にんじん

すべて、植えた時期は9月上旬くらい。4か月くらい育てて、ようやく収穫できるようになります。

夏の高温、台風、大雨、雨が少ないなど、気候条件が厳しくなる中、愛情こめて育ててくださっていました。いのししやカラス、虫などの被害もある為、いろいろな対策をする必要があるそうです。野菜が育ちやすいように草取りをしたり、間引きをしたりと、たくさんの工夫をされていました。食べる人に安心な野菜を食べてもらいたいので、農薬は最小限しか使わずに育てているそうです。夏は暑く、冬は寒い中、長期間育てられてようやく収穫できる野菜。子どもたちにも伝え、感謝の気持ちを持っていただきたいと思いました。

「スマイルカード」について

今年度、生徒会の保育委員会で「スマイルカード」の取組を行ってもらいました。日頃支えていただいている給食調理員さんやひだまりグループの農家の方に一人一言ずつメッセージを書いてもらいました。



調理員さんは12月に、ひだまりグループの農家の方には1月にお渡ししてもらう予定です。毎日の感謝の気持ちを伝える素敵な取組となりました。

冬休み中も料理に挑戦！

冬休み中は、お昼ごはんなど料理に挑戦できる機会が増えると思います。ぜひ、一緒に料理をしたり、お子さんに作ってもらったりする時間を作ってみてください。10月の弁当の日の経験を日常につなげて、自分の力にしていくってほしいと思います。



給食レシピ紹介

さつまいもごはん(4人分)

○材料

- ・米 3カップ
- ・さつまいも 200g
- ・塩 小さじ1/3
- ・水 適量

○作り方

- ①さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。
- ②米は普通に水加減をし、水気を切った
- ③と塩を入れて炊く。