



令和5年夏休み号

宇都宮市立陽北中学校

蒸し暑い日が続いていますね。体調を崩している人はいませんか？
夏休みは、暑さに負けない食生活をこころがけて、元気に過ごしましょう。

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日ごろから1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



麺料理は 具たくさんにしよう！



麺だけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン・そうめん・やきそばなどの麺料理には、肉や野菜・きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスが整うようにしましょう。

Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる？

A. 野菜ジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースをつくる過程で、ビタミンが壊れていたり、食物繊維が除かれたりしていることがあるからです。そのため、野菜ジュースはあくまで、野菜不足を補うための食品として活用し、野菜を食べるようにしましょう！

今の時期はおいしい夏野菜がたくさんありますよ！



スマイルさんで栽培したじゃがいもを給食用にいただきました！

スマイルさんが中庭で育てたじゃがいも25kgを給食用にいただきました。
7月3日のサマーシチューに変身しました。



スマイルさんの代表が
給食室に届けてくれました。



調理員さんがじゃがいもの皮をむいて芽をとりました。りっばなじゃがいもです。



サマーシチュー ↑
おいしくいただきました♡

あなたの考えた
レシピが給食の献立
になるかも？！

トマト料理のレシピを募集します！



～令和5年度「トマト料理コンクール」募集要項～

応募資格

宇都宮市内の小・中学校に通学する小学生と中学生の個人またはグループ

※グループでの応募の場合は、チーム名を考えてください。

応募条件

- 1人分、中くらいの大きさの生のトマト1個以上を必ず使うこと。
- 加熱する料理であること。
※ 煮る、焼く、ゆでる、蒸す、炒めるのいずれかの方法で加熱すること。電子レンジは使わないでください。
- 調理時間は、30分以内とすること。
※ 調理時間とは、下準備（野菜を洗う、調味料を量る）から調理が終了するまでの時間です。
- 食材は、スーパーマーケットなどで手に入るものを使用すること。
- 材料代は、1人分300円以内とすること。
- 分量は、2人分とすること。

応募方法 WEBサイトから応募してください。

- WEBサイトからダウンロードした応募用紙に、必要事項を記入し、写真を3枚貼ります。

応募用紙は、こちらのページからダウンロード！



※ Google アカウントがない場合、「応募用紙」と「応募フォーム」は、市ホームページからもダウンロードできます。



- 「応募フォーム」に必要事項を入力し、応募用紙を送信します。〔応募完了〕

※ 応募用紙を送信するときのファイル名は、必ず「応募者名」としてください！

こちらの「応募フォーム」から応募してくださいね！



応募締切

令和5年8月13日（日）（必着）

審査基準

- 1次審査・・・書類審査
- 最終審査・・・書類・試食審査

※ 試食審査については、1次審査で選ばれた作品を、主催者が調理し、審査します。

審査方法

応募条件を満たしていない場合は、審査対象外となります。

- みんなが簡単につくることができるか。
- 料理を作った目的やテーマが伝わってくるか。
- 工夫やアイデアがあるか。
- 彩りや盛り付けがきれいか。
- 味がよいか。



表彰

最優秀賞1点、優秀賞2点、佳作5点程度

※ 受賞者は、令和5年10月1日（日）の第18回うつのみや食育フェア会場で、表彰式を行います。

また、最優秀賞と優秀賞の受賞者は、調理披露もさせていただきます。

※ 調理披露は、グループでの応募の場合、2人までで行っていただきます。

その他（保護者の皆さまへ）

- 応募作品の一切の権利は、主催者に帰属します。
- 応募いただいた個人情報、本コンクールに係る運営以外の目的には利用しません。
- 入賞作品のレシピ、写真、入賞者の学校名、学年、氏名を市ホームページ等で公表させていただきます。
- 入賞作品を給食で提供する予定ですが、その際、給食用に一部アレンジさせていただく場合がありますので、御了承ください。
- 応募に係る経費は、応募者の負担とします。

【問合せ先】

宇都宮市教育委員会事務局
学校健康課 学校食育グループ
電話：028-632-2760
FAX：028-639-0613
Eメール：u4614@city.utsunomiya.tochigi.jp

ご応募お待ちしております！



主催：宇都宮市教育委員会事務局 学校健康課