



令和5年4月号

宇都宮市立陽北中学校

令和5年度の新学期がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べながら、食文化や望ましい食習慣、マナー、社交性や助け合い、感謝の気持ちを育むことを学んでいきます。どうぞよろしくお願いたします。

『給食室空調工事』のためお弁当持参になります

5月30日（火）から6月16日（金）まで、給食室の空調工事のため給食停止となり、お弁当持参になります。保護者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。食育だより5月号でも再度お知らせします。

学校での食育

食育はご家庭や地域の連携を図りながら、以下の6つの視点で行います

食育の大切さ、喜び、
そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理
能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに
食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、かかわる
人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ち
など社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化
を知り、未来に伝える



苦手なものも一口チャレンジ



学校給食は、成長期の中学生に合わせて栄養価計算されています。毎日残さず食べることで栄養が満たされます。苦手なものも、まずは一口チャレンジしてください。新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともありますよ。

陽北中学校の給食



主食：ごはん：週4回 陽北地区の農家から購入し、5%の麦を混ぜて学校で炊いています。
1日約58kgの米を使用します。

パン：週1回（主に月曜日）コッパンや食パンは、宇都宮産小麦使用、米粉パンは栃木県産米粉を使用しています。給食指定工場の滝乃金田屋から届きます。

麺類：月1回程度

おかず：陽北地区にある6件の農家さんから、こまつな・はくさい・きゃべつ・大根・ねぎなど季節に採れる野菜を届けていただきます。これらの旬の食材や地産地消を取り入れながら、煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などの料理を給食室で調理します。また、食文化の継承ができるよう、行事食や郷土料理・世界の料理・本に出てくる料理などバラエティーに富んだ給食を提供します。

牛乳：毎日（栃木県産）1本200ccには、成長期に必要な栄養素が含まれており、効率よく摂取することができます。栃酪乳業から届きます。

R4. 4月から脱プラスチック、SDGs推進のため、ストローレスで飲みます。

給食の配膳：各階の配膳室前の盛り付け図を参考に配膳しましょう。

ご協力ください！

○給食当番時は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯にご協力をお願いします。ノンアイロンタイプの白衣ですので、アイロンがけは不要です。

○食事前の手洗いが大切です。毎日清潔なハンカチの用意をお願いします。



アイロン不要です

★給食費の集金と返金について★

集金：給食費は月額5300円で8月を除く11か月分集金になります。物価高騰に伴い通常の給食提供が厳しい状況ですが、今年度給食費の値上げはせず、給食回数減分の費用で充当していく予定です。なお、4月分は、5月に2か月分集金となります。口座引き落とし日は、5/10（水）になります。

長期欠食返金：疾病などで連続7日以上（休日は除く）欠席する見込みのある場合は、事前に担任までご連絡ください。「給食停止届」をご提出いただき、届け出のあった日から起算して連続7日以上欠席する場合は対象になります。届け出の2日後から欠食回数分の金額を返金します。

※朝食のススメ※

春は、気温の差が激しかったり、花粉症があったり、新しい学年で新しい生活がスタートして気づかぬ間に身体は疲れます。「朝ごはん」をしっかり食べて登校してください。朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、スープやバナナ、シリアル・ヨーグルトなどでもOKです。まずは何かを口にすることから始めてください。



パン派なら...



or



+



卵やツナのおかず＋野菜が具のスープなど



ご飯派なら...



納豆または卵を使ったおかず＋具だくさんの味噌汁など

給食室の紹介

調理業務…「日本栄養給食協会」9人で作ります。

栄養教諭…秋場です。陽北中2年目です。

安全安心おいしい給食に努めます。よろしくお願いします。

