



一条中学校

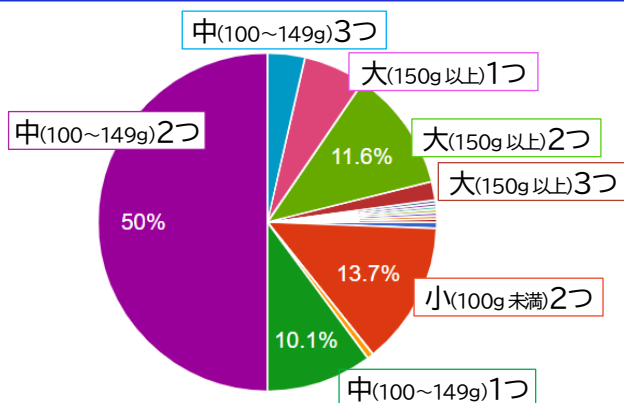
令和6年11月号



「おにぎりの日」おいしくできました!

10月2日のおにぎりの日, 自分に合った主食の量を考えながらにぎって作ってきた「おにぎり」と給食(牛乳・厚焼き卵・鶏肉とじゃがいものケチャップあえ・にらともやしのごまあえ・巨峰)を食べました。おにぎりの日をふりかえってみましょう。

① おにぎりをいくつ持ってきましたか?



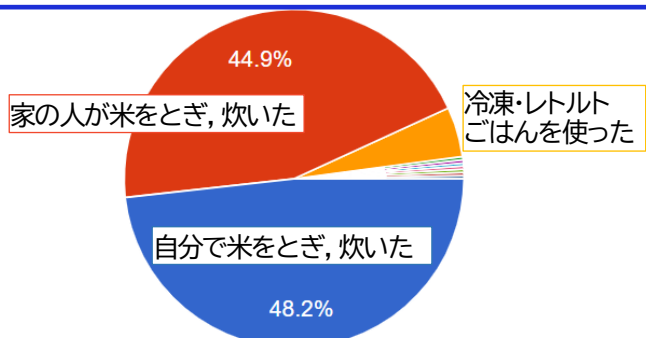
中学生の平均的な体格・活動量の場合, ごはん220~230gくらいが目安です。ひとりひとり体格や活動量は違うので, 平均的な量が適量ではない場合もあります。実際に量って持ってきたご飯の量は自分にとってどうだったでしょうか?

また, これからも成長して体が大きくなったり, 活動量が増えると, 今ちょうどよい量だと思っていた量では足りなくなります。反対に体格が変わらず, 活動量が減ったのに同じ量を食べていると, 過剰になってしまいます。

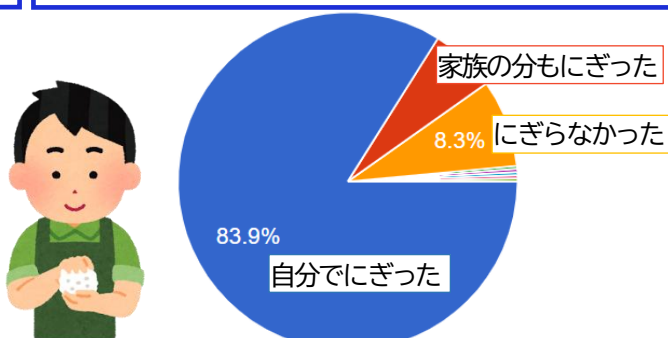
さらに, 成長の落ち着いた20歳くらいになると, 成長に必要な分が減るので, 今の8割弱の量で十分になってきます。

その時その時の自分にとって, ちょうどよい量を考えていけるといいですね。

② 自分で米をとぎ, ご飯を炊きましたか?



③ 自分でおにぎりをにぎりましたか?



多くの人がおにぎりをじょうずに作れたようです。自分で作ったおにぎりはとてもおいしかったのではないのでしょうか。今回寝坊してしまったり, けがなどで取り組みなかったりした人は, いつでもいいので自分で作ってみましょう!



④ 自分の体格や活動量に合わせた主食の量がわかりましたか？

とてもよく分かった 55.4%

よく分かった 36.9%

わからなかった 3.6%

あまりわからなかった 4.2%

⑤ どんなことに気をつけて作りましたか？

ご飯の量 74.1%

おにぎりのにぎり方 62.5%

衛生面 61.3%

味 59.2%

ご飯の炊き方 23.2%

まごわやさしい食材を使う 14.0%



⑥ がんばった点や工夫した点、感想

- ・朝早く起きて頑張りました
- ・事前、事後の念入りの手洗い
- ・優しく握ったおにぎりは美味しかった。
- ・美味しくできるように心を込めて作ること。
- ・自分で料理を作る機会がなかなかないので今回自分で作れてよかった。
- ・とても難しかったので、親に感謝したいです。
- ・これからは自分でできることは進んで挑戦していきたいです。



11月20日は「おべんとうの日」



主食の量がわかり「おにぎり」が作れるようになったところで、次回は1食分の実践です。

①献立を考える→②買い物に行く→③調理する→④お弁当箱に詰める→⑤給食の時間に食べる→⑥家に帰って自分で洗い片付ける→⑦振り返りという流れで進めましょう。



目標① 栄養バランス

「主食(ごはん)」:「主菜(肉・魚・卵・大豆)」:「副菜(野菜・きのこ・海藻)」=3:1:2の面積になるように

目標② 自分で作ろう！

1年生:1品以上, 2年生:2品以上, 3年生:できるだけ全部



目標③ 地産地消

新鮮・安全・安心・エコ・安価・顔の見える 地元でとれた食材を使おう！



目標④ まごわやさしい食材から3つ以上

「ま」豆(大豆製品) 「ご」ごま 「わ」わかめ(海藻類) 「や」野菜 「さ」魚(魚介類)
「し」しいたけ(きのこ類) 「い」いも 《日本で昔から食べられてきた食材》

※ 焼くだけ、電子レンジだけで作れる簡単な料理もあります。図書室の本 や「一条中みんな」のクラスルームの給食委員会からのおすすめレシピも参考にしてください

この食育だよりは、一条中学校のホームページ > 各種たより > 食育だより からも見られます。

11/13.15.19.22.29 家庭科で2年生が考えた給食献立

今月も引き続き、生徒の献立を給食用にアレンジして実際の給食でいただきます。2群が不足しがちになるので、ヨーグルトをデザートにつけた献立が多くみられます。給食では、毎日ヨーグルトをつけることは難しいので、ぜひ、家庭でも牛乳やヨーグルト、小魚や海藻など2群の食品を積極的に食べるようにしましょう！



11/12 【郷土料理】 宮っこランチ ～ 船頭鍋ランチ ～

秋の宮っこランチは、江戸時代に、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたことを伝えるとともに、食材をおいしく食べるための先人の知恵を知ることができる献立です。

江戸時代、鬼怒川は東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され、鬼怒川沿いには、荷物を上げ下ろしする港のような場所がいくつもあり、大変にぎわっていました。当時は、車や鉄道飛行機などはなく、お米1俵、約30kgを運ぶにも、人が持てても1俵、馬でも2俵程度、ところが船だと小型のものでも25俵大きいものなら1200俵も運べるため、当時は川を使った水運が重要な役割を果たしていました。

また、冷蔵庫のない時代、新鮮な海の魚を栃木県で食べることはできませんでしたが、モロ（さめ）は保存性が高く、栃木県民の貴重なたんぱく源でした。切干大根も昔の人の保存の知恵で干すことで水分が減り、長期間保存することができます。

むかしは、今のように便利な道具や乗り物はありませんでしたが、食材をおいしく食べるために、いろいろな工夫をしていました。私たちも先人の知恵を知り「もったいない」の気持ちを持って、大切な食材をむだなくいただきましょう。



11/14 学校農園産 さつまいも 給食



1年生の教室の前で育った「さつまいも」。大きいものは、給食で使います。今回は「さつまいものシチュー」にします。収穫量が多かったら、もう1回出せるかもしれません。さつまいも料理のリクエストがあったら、栄養教諭まで。

11/25 ◆◇ セレクト給食 ◇◇

今月は、「◆肉だんご」と「◇いわしのポテト風味フライ」のセレクト給食。

「◇いわしのポテト風味フライ」は、衣に粒状のじゃがいもや玄米粉を使っているため、フライドポテトのような味で食べやすく、おいしく魚が食べられます。1人2匹(約21g×2)。骨が気にならず、そのまま食べられるのでカルシウムもたっぷりです。たんぱく質や鉄分也多めです。

「◆肉だんご」は、鶏肉・たまねぎ・にんじん・枝豆・くわい等が入っています。1人1個(25g+たれ)です。野菜が入っているので、ビタミンA・C、食物繊維が多め。どちらも卵・乳・小麦不使用ですが、おすすめは「◇いわしのポテト風味フライ」。

11/26 宇都宮市産 トマト 給食

トマトはナス科の植物です。

ナス科には、ナスをはじめ、ピーマン、とうがらし、じゃがいもなどがあります。見た目の色はトマトが「赤」、ナスが「濃い紫」、じゃがいもが「薄い黄色」で異なります。食べる部分も大きく異なり、トマトやナスは「実の部分」を、じゃがいもは「地下の茎」の部分を食べます。色もバラバラで、食べる部分も異なっていますが、花は似ていますね。

今回は、「豚肉と豆のトマト煮」に市産トマトをプラスしました。



令和4(2022)年 国民健康・栄養調査結果 より

新型コロナ感染拡大により中止されていた厚生労働省の「国民健康・栄養調査」が再開され、令和4年11～12月に実施された結果概要が公表されました。今回の調査結果のポイントとして

- ・男性の20歳以上の肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は31.7%で、増加している。
- ・20歳以上の野菜摂取量の平均値は270.3gで減少している。(目標350g)
- ・20歳以上の歩数の平均値は男性:6,465歩、女性5,820歩で減少。(目標8,000～1万歩)

給食が無くなったり、家を離れたりする時期に、食塩摂取量が増えたり、カルシウム摂取量が減ったり、野菜摂取量が減ったり、女子でたんぱく質量が減ったりする傾向があります。

ぜひ、給食を参考に『バランスのよい食事』を今のうちに身につけ、将来にわたって健康的な食生活を送れるようにしていきましょう。

