



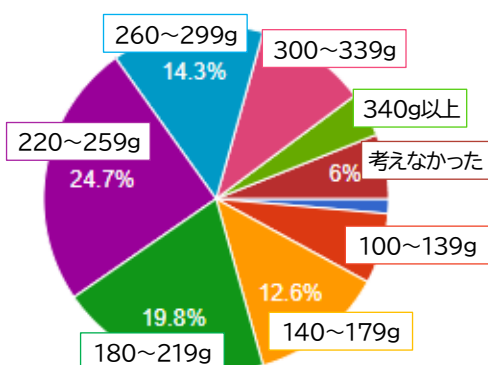
一条中学校

令和7年11月号



10/6 おにぎりの日

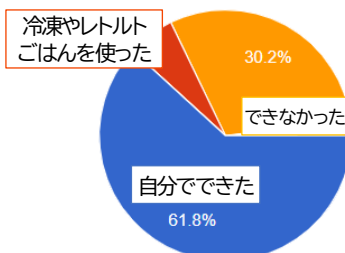
Q おにぎりの「ごはん」は、何gを目安に作った？



自分の体格や活動量から、おにぎりの量を自分で考えた人がほとんどでした。

できるだけ、やせの人は目安量より少なくならないようにより健康的な体格に近づくように食べられるとよいですね。

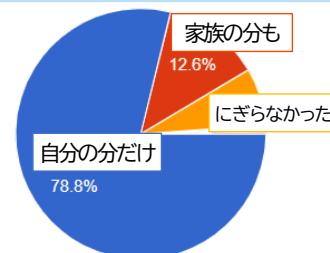
Q ご飯を自分で炊いた？



Q どんなことに気をつけて作りましたか？

★衛生面(86%), 量(68%), 味(63%), にぎり方(60%),
まごわやさしい食材を使うこと(52%), ご飯の炊き方(34%)

Q おにぎり自分でにぎった？



Q がんばった点や工夫した点、感想

★早寝して早起きした ★手をよく洗った ★具にしっかり火を通した
★母にポイントを教わりながら作った ★ちょうどよい量で作れた ★家族の分も作れた
★ふわっとおいしく握れた ★料理の練習をもっとしたい ★楽しかった

11/19 お弁当の日

ランチルーム給食で説明を聞いたら「お弁当の日がんばりカード」に計画を立てていきましょう。

① 栄養バランスを考えよう！ 主食：主菜：副菜 = 3：1：2

② 自分で作ろう！ 1年1品以上, 2年2品以上, 3年全部

③ 地産地消！近くで作られたものを取り入れよう！

④ 「ま・ご・わ・やさ・しい」食材から3つ以上使おう！

主菜たっぷり、副菜が少なくなりがちです。

「一条中みんな」のクラスルームにある給食委員からのおすすめレシピ→→→
や図書室の本も参考に、この4つの目標クリアをめざして取り組みましょう！



※お弁当の日は、「お弁当」「水筒」「おはし等」持ってきてください。牛乳は出ません。

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

11/4 《行事食》^{2日遅い}十三夜お月見献立



今年の「十五夜」は、10月6日でしたが、「十三夜」は11月2日です。
十五夜が別名「いも」名月といわれるのに対し、十三夜は「栗」名月・「豆」名月といわれます。そこで、給食では「栗」を使った焼き栗コロッケや枝豆入りのスープにしました。きれいな月が見えるといいですね。

11/5 【郷土料理】姉妹都市 沖縄県うるま市献立

令和6年8月、宇都宮市として国内都市では初となる友好都市の提携を沖縄県うるま市と結びました。

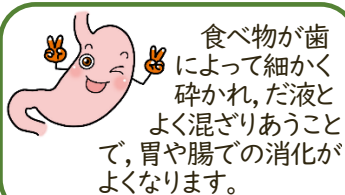
うるま市は、沖縄県本島中部の東海岸に位置しています。「うるま」とは、沖縄の方言で「サンゴの島(ウル=サンゴ, マ=島)」という意味に由来しています。うるま市には、もずくの収穫量日本一の漁場があるので「もずくスープ」、キャロットアイランドとよばれる津堅島があるので沖縄の郷土料理の「にんじんシリシリ」、沖縄宮廷料理のひとつで、豚肉を黒ごまだれに漬けて蒸した「ミヌダル」という料理が出ます。



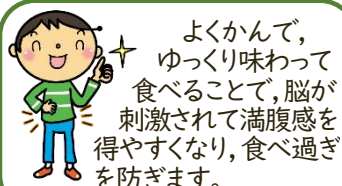
11/6 《行事食》^{2日早い}いい歯の日献立

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」なので、「いい歯の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下してきているといわれています。

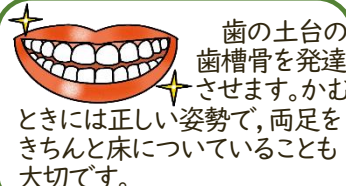
よくかんで食べることは、消化を助けたり、太りにくくなったり、歯並びをよくしたり、頭のはたらきをよくしたりします。意識してよくかんで食べるようにしましょう。



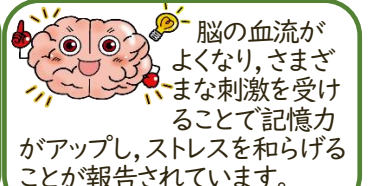
食べ物が歯によって細かく碎かれ、だ液とよく混ざりあうことで、胃や腸での消化がよくなります。



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床にしていることも大切です。



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。

11/26 宮っ子ランチ[しいたけ]

11月の宮っ子ランチは「しいたけ」。宇都宮で生産されたしいたけのうち、傘の大きさや厚みなどの一定の基準を満たしたものが「宮どんこ」という宇都宮農産物ブランドとして出回っています。香りが優れている高級しいたけで、10～12月が最盛期です。



今回は、けんちん汁に入れました。宇都宮市の自慢の味をお楽しみください。

11/10,17,20,25,26,28 家庭科で2年生が考えた給食献立

秋から冬にかけて旬の食材やみんなが好みそうなメニューを取り入れました。給食用に多少アレンジを加え、給食で提供します。28日は、一条中で1年生が育てたさつまいもを使う予定です。