

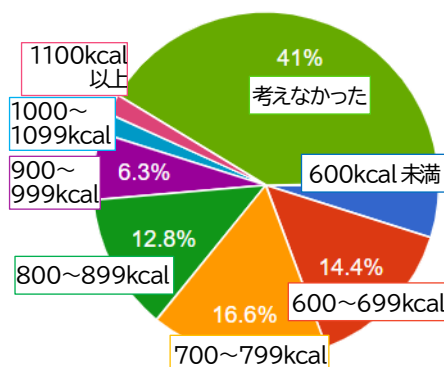


一条中学校

令和7年12月号



Q お弁当は、何 kcal(ml)を目安に作った？



「考えなかった」が約4割いました。自分の適量を知ることは大切です。お弁当箱の容量や目安のエネルギー量を確認しておきましょう。

また、お弁当箱が小さい人が多くいました。もう一つ容器を足したり、お弁当箱を大きくしたりするなど成長に合わせて準備しましょう。

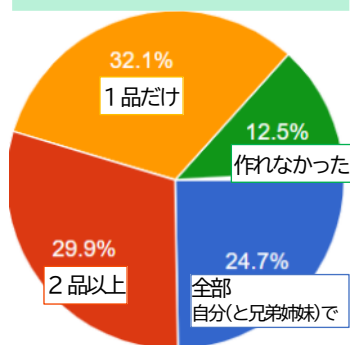
Q 主食3:主菜1:副菜2にできた？

「だいたいできた」人が75%でしたが、「主菜が多すぎた」14% 「副菜が少なすぎた」11% と肉や魚・卵の料理が多く、野菜やいも海藻・きのこが少なくなりがちです。

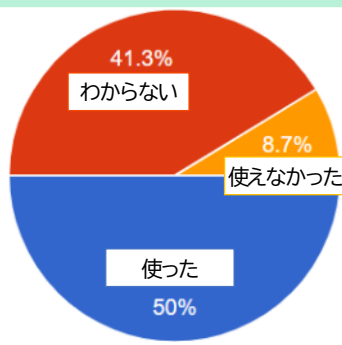
給食の割合を参考に、副菜がたっぷり入るようにしましょう！ 彩りもよくなりますよ。



Q 自分で作った？



Q 地元の食材使った？



Q まごわやさしい食材使った？

|   |                  |     |
|---|------------------|-----|
| ま | 豆 (豆腐・納豆・油揚げ・枝豆) | 44% |
| ご | ごま (いりごま・すりごま)   | 58% |
| わ | わかめ (のり・こんぶ・ひじき) | 59% |
| や | 野菜 (人参・小松菜・きゅうり) | 87% |
| さ | 魚 (さけ・しらす・さつま揚げ) | 45% |
| し | しいたけ (しめじ・えのき)   | 24% |
| い | いも (じゃがいも・里芋)    | 46% |

Q がんばった点や工夫した点、感想

- ★「清潔」を意識しながら作ることは意外と大変でした
- ★できるだけ早く作れるように、簡単で美味しい料理を選んで作った
- ★洗い物などが少なくて済むように、電子レンジ調理にしたりラップを活用したりした
- ★設計図を書いたり前日から下準備をしたりと、当日ばたばたしないように工夫しました
- ★将来お弁当が必要になるかもしれないので、一品ずつ頑張っていきたいと思いました
- ★全然わからなくて、ずっとお母さんに聞いていたので、次は自分でできるようにがんばりたい
- ★今回作ってみてとても楽しかったので、家庭でのご飯作りなどを手伝おうと思いました
- ★量が少し足りなかった気がするので、次は給食の量を目安にして作ろうと思います
- ★眠かったけど、無事美味しくできて嬉しかったし楽しかったです
- ★とても大変で、いつも料理を作ってくれる人に感謝をしたいと思います。

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。



## 12/2 宮っ子ランチ[ねぎ]

栃木県は、江戸時代からねぎの名産地。令和5年度のねぎの生産量は全国9位、宇都宮市でもたくさんねぎが作られています。一般的なねぎの他に宇都宮市新里町が産地の伝統的な曲がりねぎの「新里ねぎ」が有名です。



## 12/8 【郷土料理】山口県献立



山口県は本州の西端にあり、北は日本海、南は瀬戸内海に面し、西は関門海峡を挟んで九州と向かい合う温暖な県です。



「チキンチキンごぼう」は、一口サイズの鶏のからあげと素あげしたごぼうを甘辛たれでからめた料理です。学校給食から広まり、今では山口県民のソウルフードになっています。



「たくわんあえ」も山口県の給食でおなじみの献立です。ゆで野菜にたくわんとごまを加え、少量のしょうゆなどで味つけします。



「おおひら大平」は、鶏肉や里芋、れんこん、長芋、しいたけ、ごぼう、高野豆腐などのさまざまな具材を加えた汁の多い煮物です。大勢が集まるときに大きく平たいお椀に盛り提供される祝い事に欠かせない料理です。

## 12/15 おはなし給食 国「ゆきうさぎのお品書き」より

今回のおはなし給食は、図書委員さんのおすすめの本です。小湊悠貴作 全10冊あります。小料理屋「ゆきうさぎ」を舞台にした心温まる物語で、おいしそうな料理がたくさん出てきます。1冊目「6時20分の肉じゃが」から さばのみそ煮・きゅうりとわかめの酢の物・肉じゃがです。友人兄妹のケーキ屋さんのスイーツが出てきたり、お弁当のおはなしがあったり、おいしい＝幸せと感じられるお話がいろいろ出てきます。ぜひ図書室で見つけて読んでみてください。

## 12/22 《行事食》冬至献立

冬至は、一年で最も昼が短く夜が長くなる日。この日を境に再び日が長くなるため、昔の人は太陽の力がよみがえる神秘的な日と考えました。冬至の日に「ん」の音がつく食べ物を食べて「運」を呼び込もうという縁起担ぎを「運盛り」といい、なんきん(かぼちゃ)やれんこん、にんじん、かんてん、きんかん、ぎんなん、う(ん)どんは「ん」が2つ付くので、運が倍増するといわれています。また、かぼちゃは、夏に採れて冬まで保存できる貴重な栄養源として、冬至によく食べられます。



## 12/25 《行事食》クリスマス献立

クリスマスデザートのセレクト給食は、雪の結晶をイメージしたポンデドーナッツ、クリスマス柄のいちごプリン、いちごゼリーです。



12/3, 4, 9, 19

## 2年生が考えた給食献立

寒い冬にぴったりな  
温かい料理がいっぱいです。