



一条中学校

令和8年1月号

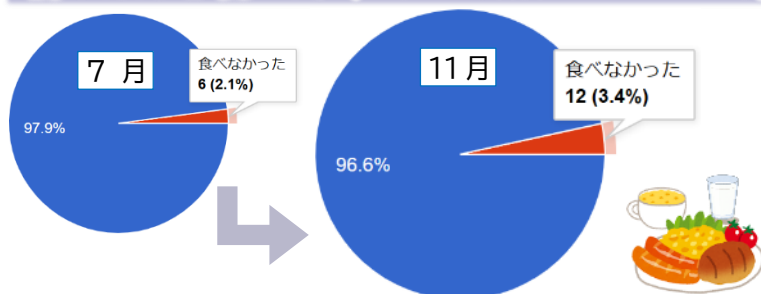
日に日に寒さが増し、体調を崩しやすい季節です。

具材のたくさん入ったあつあつのお鍋や願いのこもったおせち料理・七草がゆなどを食べ、進んでからだを動かし、休息をしっかりとって、元気に過ごしましょう。



元気っ子生活習慣チェック(7⇒11月)の結果から

朝ごはんを食べた (元気っ子生活習慣チェックをした日の朝)

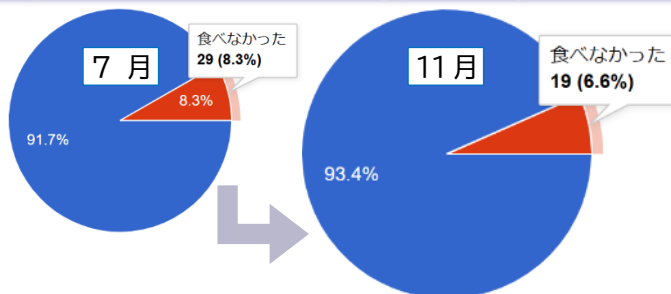


食べなかったと答えた人が2.1%から3.4%に増えてしまいました。たまたまこの日の体調が悪かった人もいましたが、寝るのが遅く、そのため起きるのも遅く、起きてから学校に行くまでの時間が短かったり、眠くて食欲がわかなくなったりして食べられなかった人が多いようです。

朝食は、1日がんばるためにも成長期の体のためにも重要です。まずは「早寝!」。睡眠時間8時間以上が目安です。なるべく早く、遅くとも0時前に就寝するようにしましょう!



好ききらいをしないで食べた (元気っ子生活習慣チェックをした日の前日の給食 嫌いなものも一口は食べた)

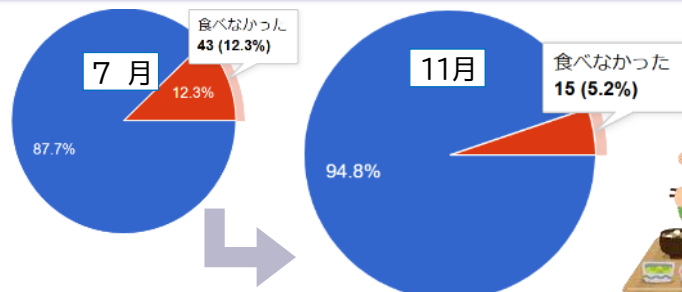


メニューにもよるとはと思いますが、食べなかった人が減りました。給食は、全部食べてやっと1日分の約1/3の栄養を摂ることができます。食べられないものがあるとその分の栄養が不足する可能性があります。どうしても食べられないものは、家での食事の時に同じような栄養素を含む食材で補うようにしていきましょう。

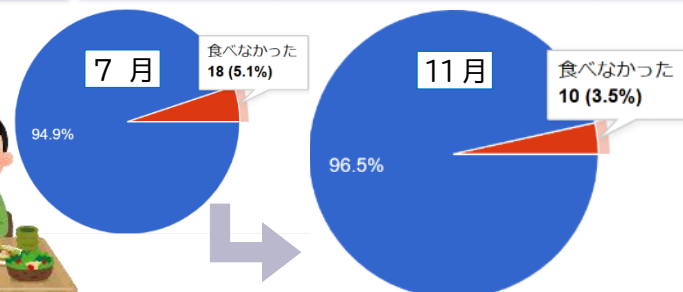
また味覚は成長するので、毎回一口だけチャレンジ! ある日「あれ?おいしい!」と感じることもありますよ。



姿勢に気をつけて食べた (茶碗やお碗を持って姿勢よく食べた)



おはしの使い方に気をつけて食べた



食事のマナーとして、姿勢やおはしの使い方に気をつけて食べた生徒が増えました。あと少しでも100%!!みんなが気持ちよく和やかに食べられるように一人一人が気をつけていきましょう。

《お知らせ》

1月21日(水)21:50~21:55(予定)の「まるわかり!とちぎ」というとちぎテレビの番組で本校の食育の取組や1年2組のランチルーム給食の様子が放送されます。



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。

1/16 【郷土料理】いもこん鍋風汁(鳥取県)



いもこん鍋は、江戸時代に鳥取の武士が、質素な暮らしの中でも食を楽しもうと生まれた料理です。家で栽培したさといもや安いこんにやくなどをおもに使うことから「いもこん鍋」といいます。今でも家庭の味として受け継がれ、鳥取県の学校給食にも出るそうです。

1/21 宮っ子ランチ[冬]



宇都宮では、「昔、天然痘という病気が流行った時に、黄色いふなが市中心部の田川で釣れ、病人がその身を食べたところ治癒した。」という伝説にちなんで、病気除けとして黄ぶなの形をした物を毎年新年に神に供えるようになりました。そして、今では宇都宮を代表する縁起物として親しまれています。この黄ぶなの色(黄・赤・緑)の食材を使った「かんぴょうの卵とじ汁」や宇都宮産のさといも、玉ねぎ、豚肉を使い、みそで下味をつけたコロッケが出ます。

1/24~30 全国学校給食週間



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、貧困児を対象に無償で提供されたことが始まりとされています。戦争中は食料が不足して給食も一時中断になりましたが、昭和21年12月24日より学校給食が再び始まりました。

これを記念して1月24日から30日が全国学校給食週間となりました。(12月24日はたくさんの学校で冬休みが始まるため、1か月遅れとなりました)

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について児童生徒や教職員保護者、地域住民の理解と関心を深めるための週間です。学校給食は、学校給食法に基づき実施され、児童生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たしています。

本校では、8/29に市役所近くの青源味噌にご指導いただき、栃木県産大豆を使ったみそを前期給食委員が仕込みました。そして、その時考えたみそ料理を、この期間の給食で提供します。



1/13,23

2年生が考えた給食献立

すてきな献立がたくさんあって、秋むけに作った献立だったのですが、出すのが1月になってしまいました。この日は、秋の気分でめしあがれ。

食品ロスを減らすために

食材を買い込み過ぎず
なるべく使い切ろう



買い物の前には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。

自分の食べ方を
ふり返ってみよう



苦手なものはまったく口にしない時間が足りなくて残してしまう…。食べ物を無駄にしていないかふり返ってみましょう。

食べ物を
リスペクトしよう



日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切にすることがあります。これを受け継いで食品ロスの解決に取り組みましょう。