



一条中学校

令和7年10月号

先日、給食の調理従事者と教職員向けに、学校薬剤師の塩澤佳奈子先生から「手洗い指導」をしていただきました。ふつうに生活していても、私たちの手には汚れがたくさんついています。流水で流すだけでも、菌の量は洗う前の0.1%、ハンドソープで洗えば0.01%以下になるそうですが、それでも数百個は残ってしまい、ゼロにするのはとても難しいです。しわの部分をつまみと広げて、手首や指の股・側面も忘れずよくこすり洗いがが必要です。そして何よりつめの周りが洗いにくく、汚れが落ちません。つめは短く切って、手のひらで泡立てたせっけんで、よく指先やつめの周りを洗うようにしましょう。



10/6 🍙 おにぎりの日 🍙 に おいて

「おにぎりの日」は、1食分の主食(ごはん)の量を理解し、自分でおにぎりを作れるようにすることが目標です。1食分の主食の目安の量は、一人ひとりちがいます。成長や生活の活動量、年齢でも変わってきます。去年の適量が今年の適量とは限りません。



「おにぎりの日がんばりカード」に記入しながら、一番健康的(「やせ」や「肥満」になると疾病のリスクが高まる)に過ごせる「標準」の範囲に入る体重を保てるような量を食べていけるといいですね。

また、おにぎりの日の朝に必要なごはんの量は、自分の「おにぎり」の分だけではなく、家族の朝ごはんやおべんとう、家庭によっては夕ごはんの分なども必要なので、家族に確認してちょっと多めに準備しましょう。お弁当の日は10/5(日)の前夜から始まります。お米を研いだり、水を入れてタイマーをセットします。当日の朝は少し早めに起きて、手をきれいに洗ってラップの上に自分で目安にした量のごはんをのせ、おにぎりをにぎってきてください。

給食で、さけの照焼き《㊦:さけ》・牛乳・ごまあえ《㊤:ごま, ㊧:ほうれんそう・もやし》・ウインナーとじゃがいものチリソース《㊢:枝豆, ㊣:たまねぎ, ㊨:エリンギ, ㊩:じゃがいも》・ぶどうが出ます。体格が大きかったり、活動量が多い人は具もしっかり入ったおにぎりがおすすめですが、それ以外の方はごはんがあればだいたいバランスのとれる組み合わせになっています。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い
まめい 豆類	ごまなどの 種実類	わかめなどの 海藻類	やさいい 野菜類	さかな 魚や貝などの 魚介類	しいたけなど きのこ類	いも類

『まごわやさしい』の㊦が含まれていないので、わかめやのり・こんぶなどを使うと成長期に不足しがちなミネラルを、さらに補給することができます。



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。

10/ 3 《行事食》^{3日早い}十五夜お月見献立

今年の「十五夜(芋名月)」は、10月6日(月)です。旧暦の8月15日にあたる日で豊かな収穫を月に感謝し、祈りを捧げる風習として平安時代に中国から伝わりました。日本ではそこに稲作の収穫祭としての意味合いも加わりました。満月に見立てたおだんごや里芋を供えます。栃木県や茨城県の一部では、十五夜の行事食として「けんちん汁」を食べる風習があります。3日早いですが、給食では3日に「けんちん汁」や「月見ゼリー」が出ます。秋の収穫に感謝していただきましょう。



10/27 宮っ子ランチ【秋】将軍様もにっこり献立

宇都宮のよさを知ることができ、宇都宮の特産品を使い、宇都宮の郷土料理やゆかりのある料理を取り入れ、和食を中心としたメニューの「宮っ子ランチ」。10月は、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のできる献立です。



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、宇都宮にも鬼怒川沿いに河岸が作られにぎわいました。年貢米を江戸に送るなど、鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしており、その船を操る船頭さんたちが、地元の食材をふんだんに使って食べていたと考えられる料理を復元したものが「鬼怒の船頭鍋」です。

切り干し大根は、大根を細く切って天日で干したもので、江戸時代から食べられてきた保存食です。干して水分が少なくなった保存性の良い食品は、冬の交通の便が悪くなるむかしの北関東では重要な食品源でした。ぽん酢としょうゆ、ごま・きざみのり・ごま油を加えあえました。

そして、モロ(サメ)は、他の魚に比べて腐りにくく、冷蔵して運搬ができなかったむかしの栃木県でも手に入れることができた海の貴重なたんぱく質源です。



新米の時期なので、主食は麦入りごはんではなく、新米100%のごはん。

栃木県のオリジナル品種のとても大きくて長持ちする「にっこり」がデザートです。16等分しても大きいです。栃木県はなしの生産量全国3位。いろいろな品種があるので食べ比べてみましょう。

10/8,20,23,28,30 家庭科で2年生が考えた給食献立

秋が旬の食材やみんなが好みそうなメニューを取り入れてくれました。給食用に多少アレンジを加え、給食で提供します。

10月16日は「世界食糧デー (World Food Day)」世界の食糧問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、紛争や異常気象、経済の悪化などで6億7300万人(2024年)が飢餓に直面しているそうです。一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が日本だけで年間464万トン。1人当たり1日約102g、1年で約37kgにもなるそうです。私たちにできることを考えていきましょう。

減らそう！食品ロス

