



3月に入ると、日中の日差しが暖かく、春の気配が濃くなってきます。春キャベツ、新たまねぎ、菜の花など、春が旬の野菜もお店で見かけるようになりました。

今の学年で過ごす日々もあとわずかです。この1年間をふりかえり、まだできていないことはできるようにしていきましょう。

## 1年間の食生活をふり返ろう!



### □ 朝ごはんを食べてこられましたか?

夕食を食べてから昼食までずっと補給なしではつらいです。

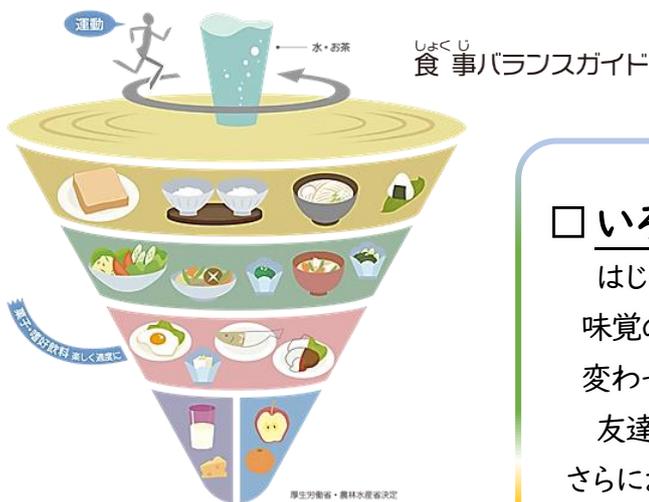
まずは、牛乳でもパンでも一口。できれば、主食・主菜・副菜をそろえられるといいですね。

### □ 一日三食、食べていますか?

中学生は、給食くらいの量を三食食べてやっと一日の栄養が充足します。

一食抜いてしまうと、補うのが大変!!

毎食、肉や魚・卵・大豆製品などのたんぱく源は自分の🍷1個分。野菜は両手に一杯を目安に。



### □ いろいろな食材、食べていますか?

はじめての料理や、慣れない味つけにも挑戦して味覚の幅を広げていくと、おいしいと感じるものも変わっていきます。

友達や家族との楽しい思い出といっしょになるとさらにおいしく感じられますよ。

### □ 食事の前の手洗いをしていますか?

手は、いろいろなところを触って汚れています。食事の時は、手で食べ物を口に運びます。感染症や食中毒などを防ぐためにもきちんと手洗いをしてから食事をしましょう。

### □ 買い物をするときに表示を見ますか?

価格や産地、内容量、消費期限や賞味期限、原材料やエネルギー量、塩分量などたくさんの情報を得ることができます。

地産地消や環境に配慮したものを選ぶこともできますね。



## □ よくかんで食べていますか？

よく「かむ」といいことがたくさんあります。

食べすぎを防いだり、味覚が発達したり、言葉の発音がよくなったり、脳が発達したり、むし歯や歯肉炎・がんの予防になったり、胃腸の働きを助けたり、かいっぱい仕事や遊びに集中できます！

## □ 「ながら食べ」してませんか？

「動画を見ながら」「SNSしながら」「勉強しながら」食べている人はいませんか？

食事に集中できず、かむ回数が減ったり、食べすぎてしまったり、姿勢が悪くなったりしてしまいます。何より食事を楽しんで味わってほしいです。

## □ マナーよく食べられましたか？

マナーを身につけ、守っていくことで、嫌な思いをする人のいない、和やかな時間ができます。

たとえ自分が嫌だと思わないから…といっても周りの人が嫌だと思っていることはしないほうが気持ちよく過ごせるのではないのでしょうか。

## □ 感謝して食べることができましたか？

食べ物そのものの命をいただくこと、そして、それを育てたり、獲ったり、加工したり、調理したりしてくれる人がいます。

また、給食の食材費は保護者、光熱水費や食器、人件費は宇都宮市や栃木県に住んでいるみなさんから集めた税金から支払われています。

さらに、食べ物を通して地球温暖化や環境問題、貧困や格差といった社会課題にも心を寄せることのできるやさしい人であってほしいと思います。



## □ 準備や後片付けができましたか？

給食だけでなく、家庭でも準備や片付けを家族の一員として、分担できるといいですね。

SDGsも考え、無駄なく使い切ったり、使い過ぎに気をつけていきたいですね。



## □ 家族や友達と楽しく食べられましたか？

おいしそうな見た目、かおり、そして味や食感、同じものを一緒に食べることで、「おいしいね」が共有できることは、とても素晴らしいことだと思います。

また、いっしょに食べる人がいることで、相手に対してマナーに気をつけたり、お互いにバランスよく、決まった時間に食べようとしていたりします。そうすると、生活リズムも整いやすいといわれています。



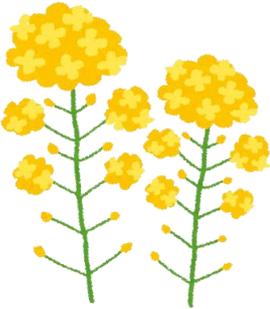
### 3/3 《行事食》ひなまつり献立

3月3日は「桃の節句」。ひな人形や桃の花を飾り、女の子の成長と幸せを願ってお祝いする日です。

給食では、お祝いということで「五目ちらしずし」「赤魚の粕漬け焼き」「菜の花のからしあえ」「豆腐入りすまし汁」「ひなまつり桃の花ゼリー」の献立です。

「すし」は漢字で「寿司」,「寿(ことぶき)」を「司る」と書くことから、おめでたい席で食べられるようになりました。特に「ちらしずし」は、見た目も華やかでひなまつりにもぴったりです。

すまし汁には、花の形のかまぼこと紅白のあらははんぺんを入れました。



からしあえには、いつものキャベツやもやしに加えて、春が旬の「菜の花」を使いました。古くから日本にある在来種の菜の花は、種をしばって油をとったり、やわらかい若芽やつぼみをおひたしなどにして食べたりします。ビタミン類やミネラル(無機質)を多く含んでいて、食べると少しほろ苦い春の味です。

デザートは、桃の花をイメージした花の形のゼリーで、いちごゼリーと豆乳ゼリー、桃ゼリーの三層になっています。



### 3/10 《行事食》卒業お祝い献立

3月11日が卒業式です。卒業式当日は給食がないので、前日の10日に卒業お祝い献立にしました。



お祝いといえば「お赤飯」。昔は、ささげや小豆を入れたごはんではなく、赤米を蒸したものだそうです。古くから赤い色には邪気をはらう力があると考えられており、さらにお米が貴重で高級な食べ物であったことから、神様に赤米を炊いて供える風習がありました。

このあたりでは、お赤飯は「ささげ」で作りますが、西日本では「小豆」、北海道や東北は「甘納豆」、千葉の一部は「落花生」を甘く煮て入れたり、新潟の長岡市付近では「金時豆」を入れしょうゆで色付けするお赤飯だそうです。なんと、徳島県の鳴門市では、ごま塩ではなく、ごま砂糖をかけて食べるそうです。ぼたもちみたいですね。



# 3/13 宇都宮市産 トマト 給食

今月の宇都宮市産のトマトを使ったトマト給食は「チキントマトクリームシチュー」です。先月のトマト給食の放送のクイズの答えは、意外だったのではないのでしょうか。

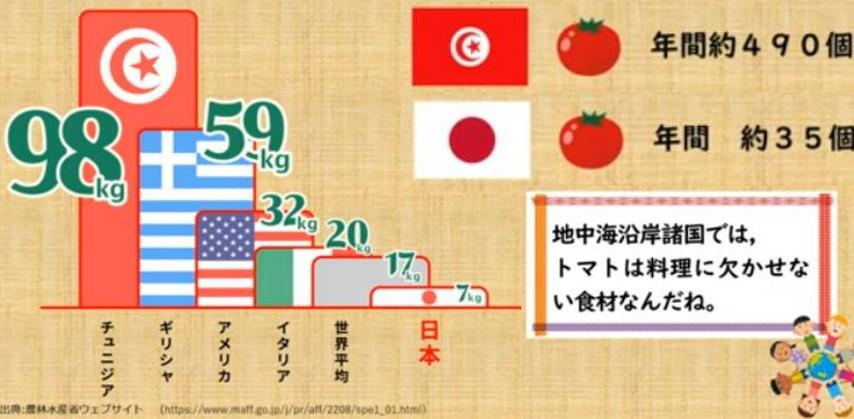
クイズ!

世界中でトマトを1番食べている国はどこでしょうか。(2019年調べ)

- 1: アメリカ合衆国
- 2: チュニジア
- 3: イタリア
- 4: 日本



## 国別トマトの摂取量 (kg/人/年) FAO "Food Balance Sheets 2019" より



北アフリカにあるチュニジアは、地中海に面し、対岸にはイタリアがあります。降水量が年間 400 mmと日本の1/4 以下。トマトやオリーブの栽培に合っています。唐辛子ペーストにスパイスを加えて作る「ハリッサ」という調味料を加えたトマトソースが料理によく使われています。日本人にとってのしょうゆのようなイメージだそうです。

また、トルコもトマトの摂取量が多い国として有名です。トルコでは、乾燥させたトマトを発酵させた「サルチャ」という調味料を、日本のみそのように使うそうです。

ちなみに、トマトの生産量 世界1位は中国、2位インド、3位トルコ、4位アメリカ、5位エジプト、6位イタリアで、チュニジアは22位、日本は33位です。出典: FAOSTAT (2021年)

## 現代の食生活で問題になっている食べ方「こ食」

こしょく **孤食**  
一人だけで食べる

こしょく **個食**  
それぞれバラバラに食べる

こしょく **小食**  
食べる量が少なすぎる

こしょく **粉食**  
粉が原料のやわらかく、口当たりのよいものを好む

こしょく **固食**  
好きなものしか食べない (食べるものが固定化している)

こしょく **濃食**  
濃い味付けのものを好む

**「2040年問題」**  
2040年には、日本の65歳以上の高齢者のうち男性20.8%、女性24.5%が一人暮らしになると予想されています。コミュニケーションが減ったり、生活の質が低下したりすることが心配されます。