



宇都宮市立一条中学校
令和5年12月 第8号

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかになりました。夏のような暑さが長く続き、秋を感じる間もなく冬のような寒さになり、気温の変化に体がついていかず、体調を崩したりかぜをひいたりしていませんか。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがい大切です。そして毎日、好き嫌いをなくしっかり食事をとり早めに寝て十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心がけましょう。

食事は毎日、あたりまえに出てくるものではありません。今日、食事ができることに感謝し、自分にふさわしい量で十分な栄養を摂って、できれば残さないようにして食べたいですね。現在の食べ物をめぐる課題にも目を向け、さらによりよい未来の世界に向けて、自分たちが今できること、そして社会みんなで協力して進めていくべきことも考えてみましょう

給食は全部食べることで 栄養が整います



学校給食は、献立1食分で健康や成長のために必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られています。できれば、ジャムやふりかけも全部残さず、苦手なものでも一口は挑戦して食べていきましょう。

自分に合った 「適量」を知ろう



体の大きさ、運動量、また個人の体質によってもそれぞれ自分に合った「適量」は異なります。しかし、ビタミンやミネラルは、給食の平均的な量を摂ってほしいと思っています。おもに主食の量で調整し、副菜はしっかりとるようにしましょう。主食の量の目安は、10月の「おにぎりの日かんばんカード」に目安量の計算の仕方が載っているのを参考にしてみてください。



フードシステムの課題を 知り、持続可能な世界を

フードシステムとは、食料の生産から流通、消費までの一連の流れのことです。私たちの毎日の食事は、世界の誰かの食事とどこかでつながっています。とくに先進国の「食品ロス」を生むような食料分配の偏りや不平等の解決のために、今、私たちができることを考えてみましょう。

12/1 おはなし給食 [精霊の守り人]

今回は、上橋菜穂子さんの10巻+外伝3巻ある「守り人シリーズ」から、1冊目の「精霊の守り人」に出てくる料理や食べられていそうな料理を、給食にアレンジして作りました。先生方からのおすすめの本でも紹介されていました。異世界のお話ですが、とてもおもしろく、出てくる食べ物がどれもおいしそうに書かれています。ぜひ、読んでみてください。

12/14 宇都宮市産 トマト 献立

宇都宮市では、年間を通してトマトがたくさん栽培されています。JAうつのみやの農産物の中でもトマトの生産量が最多、近くの手で落ち葉を集め、腐葉土にして使う伝統的な栽培もしているそうです。



今回は「トマトハヤシライス」。宇都宮市産のトマトと6組が屋上農園で栽培したトマトをたっぷり使って作ります。地産地消を進めていきましょう。

12/19 地域学校園統一 郷土料理給食 [山形]

山形県は、東北地方の日本海側に位置し、さくらんぼ、メロン、ぶどう、すいかなどの果物、米、牛肉などの特産物があります。「いも煮」のいもは「さといも」のことで、秋から冬によく食べられている郷土料理の一つです。山形では「いも煮会」として河原に鍋や材料を持ち込み、家族や友人などと一緒についたり、運動会や地域行事の後などに野外でついたりします。もちろん各家庭でもつくり食べられています。山形県では、「いも煮会」は新年会や忘年会とならぶ年間行事の一つだそうです。今回は、山形市などで食べられている牛肉を使ったしょうゆ味のいも煮ですが、地域によって豚肉を使ったみそ味だったり、きのこやとうふが入ったりするそうです。



そして、デザートは山形県が生産量の7割を占める「さくらんぼ」を使ったさくらんぼゼリーです。

12/21 クリスマス献立 《セレクトデザート》

ちょっと早いクリスマス献立です。セレクトデザートでは、エネルギー量や脂質が少なめで、鉄やカルシウムが豊富な「いちごプリン」といろいろな栄養素を多く含む「チョコケーキ」、たんぱく質やビタミンAを多く含む「ロールケーキ」から1つ選びました。77%の人が「好み」、36%の人が「エネルギー量」、24~22%「食べる機会の少ないもの」「カルシウム量」「食材」「クリスマスに家庭で食べるものと重ならないもの」「タンパク質量」で選んでいました。自分に必要なものを考えて選べるといいですね。



12/22 冬至献立

一日中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に昼間が長くなっていくことから太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃやあずきがゆを食べたり、ゆず湯に入ったりするとかぜをひかないといわれています。給食では「かぼちゃのてんぷら」にしました。

9月~1月 家庭科2年生作成献立

授業で作成した給食献立の中から、今月も6・11・12・20日に実際に給食として出します。お楽しみに!