



宇都宮市立一条中学校
令和6年3月 第11号

寒さもゆるみはじめ、木々の新芽もふくらみ、山がほんのり淡く色づいてきました。今年度も残りわずかになりました。この1年の学校生活はどうでしたか？進級、進学に向けて1年間のまとめと反省をしましょう。

1年間をふりかえろう！

- ☐ 朝昼晩、三食食べられましたか。
- ☐ 牛乳を毎日飲みましたか。(乳アレルギーの人は小魚や大豆製品・緑黄色野菜)
- ☐ 野菜を積極的に(350g以上)食べられましたか。
- ☐ 薄味を心がけましたか。
- ☐ 食品を選ぶときは、表示を見て選びましたか。
- ☐ 感謝をこめてあいさつしましたか。
- ☐ 食事にふさわしい会話ができましたか。
- ☐ 正しい姿勢・おはしの使い方ができましたか。
- ☐ 季節の味・旬の味を味わいましたか。
- ☐ 郷土料理や行事食を知り、受け継いでいきたいですか。



- ★全部に☑がついた人は、よい食習慣をこれからも続けていきましょう。
- ★✓がつかなかったところは、新年度にがんばりましょう。

菜の花

【食べる場所】
アブラナのつぼみや花
芽のついた穂先の茎
《春》
緑黄色野菜
ビタミンA・C・鉄が豊富



ふきのとう

【食べる場所】
ふきのつぼみ
(雄花と雌花がある)
《春》
ビタミンB1・
食物繊維が豊富



ブロッコリー カリフラワー

【食べる場所】
つぼみ
《冬～春》
カリフラワーは、ブロッコリー
が突然変異で白くなったもの。



花にら

【食べる場所】
にらにとうが立ち、
花芽のついたもの
《春～秋》
緑黄色野菜
×観賞用の花にら(別種)は毒



食べられる花

みょうが

【食べる場所】
茎の根元につくつぼみ
《夏～秋》
独特の香りに
食欲増進効果



食用菊

【食べる場所】
花
《秋》
山形県の「もっのほか」が
有名な食用菊の品種



さくら

【食べる場所】
八重桜の花の塩漬
《春》
大島桜の葉は塩漬にして
桜もちに使う



パンジー

【食べる場所】
食用に栽培した花
生のままケーキや
サラダの飾り
《春》
[Edible Flower: ペゴニア・
ナスチウム・バラなどもある]



3/1 2日早いひなまつり献立



3月3日は「上巳(じょうし)の節句」ひなまつりです。ひなまつりの行事食といえば、「ちらし寿司」。ひな祭りだけでなく、おめでたい日に食べられます。

「はまぐりのお吸い物」は、はまぐりの2枚の貝殻が対になっていた貝殻以外とは合わない性質から「一人の相手と永遠に離れないように」という願いが込められた縁起物です。残念ながらハマグリを1人2つずつ使うと、給食1食分の値段になってしまうため、今回は花の形のかまぼこをいれたすまし汁にしました。また、「ひしもち」は上から桃白緑の3色で、桃は「魔除け」・「桃の花」、白は「清浄」・「残雪」、緑は「健康や長寿」・「若草」を表しているといわれています。給食では桃白緑三色のゼリーです。他にも、ひなまつりの行事食には、「ひなあられ」や「白酒」もあります。

3/5 6組のみんなが考えた献立



6組で、栄養バランスや彩りなどに気をつけながら献立を考えました。主食・主菜・副菜・汁物・牛乳(・デザート)をそろえ、野菜をたっぷり入れると、栄養バランスが整いやすくなります。ぜひ、春休み中には、自分や家族の食事を給食を参考に考えて、作ってみましょう。

3/8 卒業お祝い献立



11日は卒業式です。8日は3年生最後の給食になります。お祝いの時には欠かせない「赤飯」や、赤と白のはんぺんの入った「紅白すましじる」、3年生は「お祝いケーキ」1・2年生は「お祝いクレープ」の献立です。

小学校6年間・中学校3年間の9年間に、給食が約1700回ありました。どんな献立が思い出に残っていますか。給食は、主食・牛乳・主菜・副菜・汁物(・果物などデザート)が基本です。給食を全部食べて、1日の栄養素の約3分の1が摂れるように作ってあります。つまり、給食を3回食べたときのご飯の量や肉・魚の量、野菜やきのこ・海藻の量が今のみんなに必要な一日分です。中学校を卒業すると、お昼ごはんを自分で考えて準備する機会が増えます。給食くらいの量やバランスを目安に選べるといいですね。

また、朝ごはんは、必ず食べましょう。朝ごはんを食べないと、給食の1.5倍の量をお昼と夜ごはん食べて食べないとエネルギーだけでなく、他の栄養素も不足してしまいます。ただし、年齢を重ねるごとに基礎代謝量が減っていくので、同じ活動量ならばご飯の量は15歳から18歳にかけての間に、毎食一口くらい少なくしてちょうどよくなります。もちろん、活動量が増える人は、今よりたくさん必要です。時々体重計にのって、自分で確認していきましょう。あなたの体は、あなたが食べたものでできています。自分のために自分で食事を管理し、健康的な生活を送っていきましょう。

3/14 宇都宮市産 トマト 献立



今回は、「トマト入り肉じゃが」に宇都宮市産のトマトを使用しました。当日の給食の時間に市の教育委員会の栄養士さんのお話などを紹介します。撮影場所は、一条中学校のランチルームでした。みんなの給食を作っている調理員さん達の作業している姿がうしろに映っていますのでお楽しみに。