



3月号

給食だより

宇都宮市立泉が丘中学校

今年度もあと少しで終わりです。給食時間は、クラスのみならず楽しく会食するだけでなく、食に関する理解を深める時間でした。食事マナー、栄養バランス、協力し合うことの大切さ、環境面の配慮、感謝の気持ち、郷土料理・行事食・地産地消についてなど、毎日の給食時間から学ぶことはたくさんありましたね。来年度もより良い給食時間を過ごし、食を大切に人になってほしいと思います。



調理員さん感謝の会 (R8.2.13)



泉が丘中の給食700人分は、たった11人の調理員さんで作っています。毎日、美味しく安心安全な給食を丁寧に作って下さる調理員さんへ、給食委員会から感謝の気持ちをお届けしました。



調理員さんへ

いつも給食を作って下さり、ありがとうございます。健康に良い給食が毎日食べられて、私はとても嬉しくです。午前中の授業で疲れても、給食のおかげで午後の授業や部活も頑張ることができます。これからもお体気を付けてお過ごしください。

泉が丘中学校給食委員1年

調理員さんありがとう

私はいつも給食の時間を楽しみにしています。毎日、4時間目が始まる時に、この時間が終わったら給食だから頑張ろう！と思って乗り切っています。

私は、食事中だけではなく、準備や後片付け中にいろいろな人と話をすることで、クラスのみならずの仲が深まると思っています。そんな絆を作って下さる給食の調理員さんに感謝の気持ちでいっぱいです。

泉が丘中学校給食委員2年



各クラスの給食委員全員で感謝の手紙を調理員さんそれぞれに作成し、お渡ししました。

調理員さんへ感謝の手紙

毎日栄養満点の給食をたべることができて幸せも満点でした。どんなメニューが好き？と聞かれても選べないほど大好きです。卒業したら、食べられなくなるので、卒業したくない！と思ってしまいます。これからもたくさんの人に幸せを届けてほしいです。

泉が丘中学校給食委員3年



調理員さんと給食委員代表者で記念撮影



学校保健給食委員会 (2月19日)

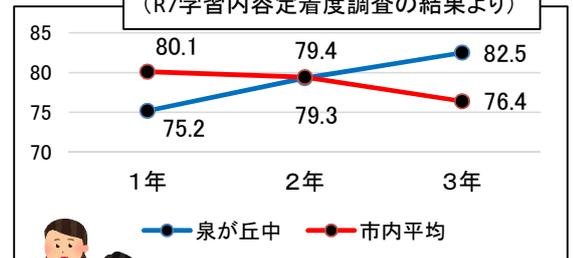


生徒のみなさんの、体力や運動能力、健康状況、そして食に関する実態について、学校医の先生やPTAの方々と2月19日に話し合いを行いました。

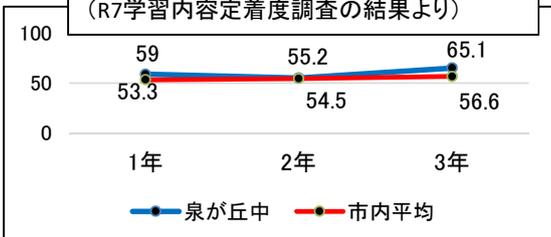
泉が丘中の生徒は、学年が上がるごとに朝ご飯を毎日食べている人が増えており、好き嫌いをなく食べている生徒は、市内平均より高い！ことが分かりました。

学校医の先生からは、『食事時間を大切に、よく噛んで味わって食べてほしい。』とお話がありました。今後も、規則正しい食生活を心がけ、好き嫌いをなくす努力をしていきましょう。

毎日朝ご飯を食べている生徒割合% (R7学習内容定着度調査の結果より)



好き嫌いをしないで食べている生徒割合% (R7学習内容定着度調査の結果より)



子どもの好き嫌いをなくすために、家でもいろんな工夫をしています。(PTA)



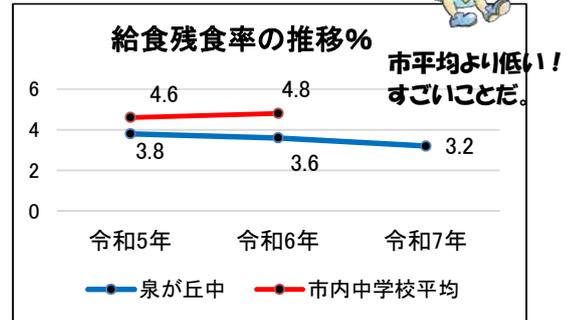
必要な栄養素はとれたかな？



	基準値	R7 泉が丘中生徒が 給食から 摂取した栄養素
エネルギーkcal	830	806
たんぱく質g	33.2	29.6
脂質	g	23.1
	%	20~30
塩分g	2.5未満	2.4
カルシウムμmg	450	437
鉄mg	4.5	5.2
ビタミンAμgRE	300	317
ビタミンB1mg	0.5	0.74
ビタミンB2mg	0.6	0.6
ビタミンCmg	35	40
食物繊維g	7以上	5.8



実際にみなさんが今年度1年間（4月～2月）で食べた給食の平均栄養価です。ほとんどの栄養素は満たされていますが、エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食物繊維が不足しています。



泉が丘中の給食残食で多いものは、魚料理・牛乳・野菜の汁物です。これらを残してしまう人は、栄養の偏りが心配です。今後できるだけ好き嫌いをせず、自分自身で健康な体を作るよう心がけましょう。



1年間の食生活をふり返ろう！

1年間、さまざまなテーマで食と健康についての話題を伝えてきました。これまでの内容を思い出しながら、今年度の食生活はどうだったか、各自で振り返ってみましょう。



(○…できた、×…できなかった を記入する)

<p>●給食の準備と後片付けはしっかりできましたか？</p>	<p>●朝昼夕の3食をしっかりと、よい生活リズムで過ごせましたか？</p>	<p>●歯の健康に気をつけ、食後の歯みがきやよくかんで食べる習慣が身につきましたか？</p>
<p>●水分補給の大切さを知り、夏の部活動などで実践できましたか？</p>	<p>●給食のない日や長期休み中も牛乳・乳製品を積極的にとりましたか？</p>	<p>●食事やおやつは栄養のバランスに気をつけてとることができましたか？</p>
<p>●生活習慣病を防ぐ食事について理解し、食生活に生かされましたか？</p>	<p>●いろいろな人のはたらきで食事ができることを理解し、感謝して食べることができましたか？</p>	<p>●休み中の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができましたか？</p>
<p>●行事食など日本の伝統料理について関心をもち、楽しむことができましたか？</p>	<p>●根菜類などをはじめ、いろいろな野菜について関心をもち、積極的に食べることができましたか？</p>	<p>○がついた数は.....</p> <p><input type="checkbox"/> 9個以上</p> <p><input type="checkbox"/> 4個から8個</p> <p><input type="checkbox"/> 3個以下</p>

忘れてしまった項目がある人は、もう一度おたよりを読み返してみよう。

保護者の皆様1年間ありがとうございました。

3月23日（月）で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただき、大変ありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全で美味しい給食作りに励むとともに、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

※来年度の給食は4月8日（水）からです。



泉が丘中の
給食人気メニュー
レシピ紹介



1月に登場した、
ご飯が進み過ぎた
給食メニュー！

焼き鳥風煮

4人分

唐揚げを焼
き鳥風にアレ
ンジした料理
です。



材料

- 鶏むね肉…240g
- しょうゆ…大さじ1
- 酒…大さじ1
- おろししょうが…10g
- 片栗粉…適量

- ねぎ…1本
- にんじん…1/2本
- 冷凍（冷蔵）つくね…240g
- 砂糖…大さじ2
- しょうゆ…大さじ3
- みりん…大さじ1
- 酒…大さじ1

作り方

- 鶏肉を一口大に切る。
- 鶏肉は、しょうゆ・酒・しょうがで味付けし、片栗粉をまぶす。
- 鶏肉を熱した油で揚げる。つくねも揚げる。
- ねぎは2cm幅に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- フライパンに調味料を熱し、ねぎ・にんじんを入れて煮る。
- 3の鶏肉とつくねを加えて、できあがり。

野菜がモリモリ食べられると大評判！



里芋と大根の中華そば煮

4人分



材料

- 豚or鶏ひき肉…100g
- さといも…300g
- だいこん…300g
- にんじん…100g
- こんにゃく…150g
- グリーンピース…適量

- おろししょうが…10g
- おろしにんにく…10g
- サラダ油…大さじ1
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ4
- みりん…大さじ2
- 酒…大さじ2
- ごま油…小さじ2
- 中華だし…小さじ2

作り方

- 大根は厚めにいちょう切りにし、下ゆでする。
- 里芋は一口大に切り、下ゆでする。
- 人参は厚めにいちょう切りにする。
- こんにゃくは色紙切りにし、下ゆでする。
- 鍋に油を熱し、しょうが・にんにくを入れひき肉を炒める。
- 調味料と水150ccを加え、1～4の材料を煮込む。火が通ったら、グリーンピースとごま油を加えてできあがり。

にんにくと
ごま油の香り
で、味の深み
が増します。



きゅうりの梅かつお和え

4人分



材料

- きゅうり…250g
- ねり梅…20g
- 塩…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1
- かつお節…10g
- ごま…小さじ1

残食がほぼ出ない
頼れる料理！

作り方

- きゅうりは、小口切りにする。
- 沸騰した湯にきゅうりを入れ、1分程度ゆでる。
- ザルに湯を捨て、きゅうりを水冷する。
- きゅうりの温度が冷めたら、軽く水気を絞る。
- 4のきゅうりと調味料を混ぜる。
- かつお節とごまを加えてできあがり。

梅には疲労
回復の効果
があると言わ
れています。