



給食だより

宇都宮市立泉が丘中学校

食の大切さを学んだおにぎりの日(10月30日)



【おにぎりの日】の実施の目的は、自分や家族の健康を考え、食事を作るための基礎を身に付けること、地域の自然や農業など地域への理解を深めることでした。

振り返りを見ると、自分でおにぎりを計画し調理をすることで、食事作りの大変さや楽しさに改めて気付けたようです。

保護者の皆様には、ご協力をいただき大変ありがとうございました。

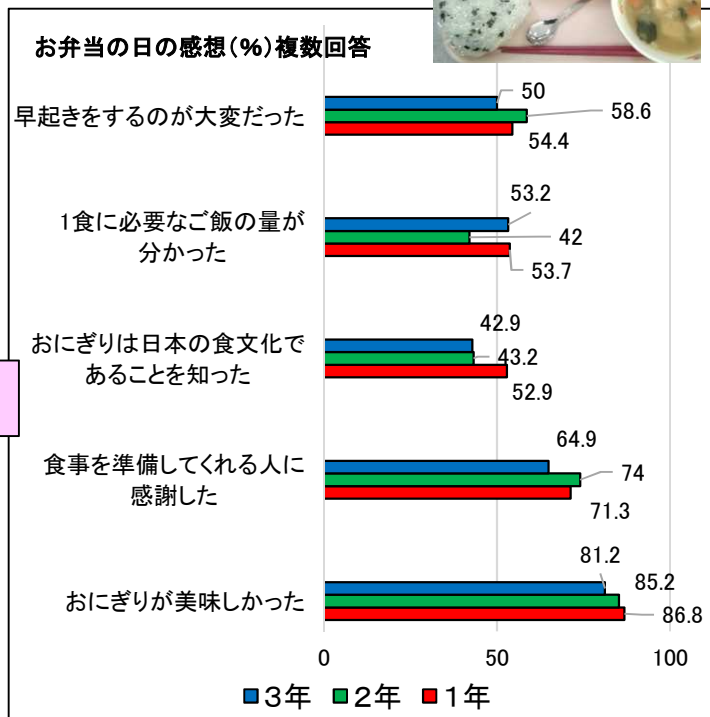
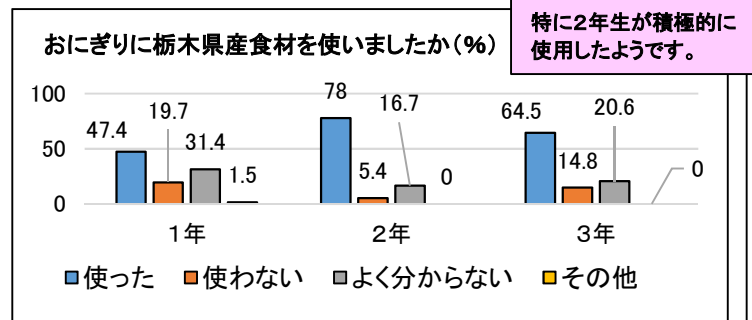
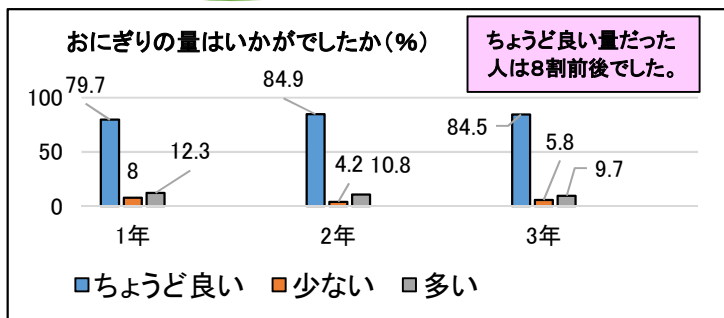
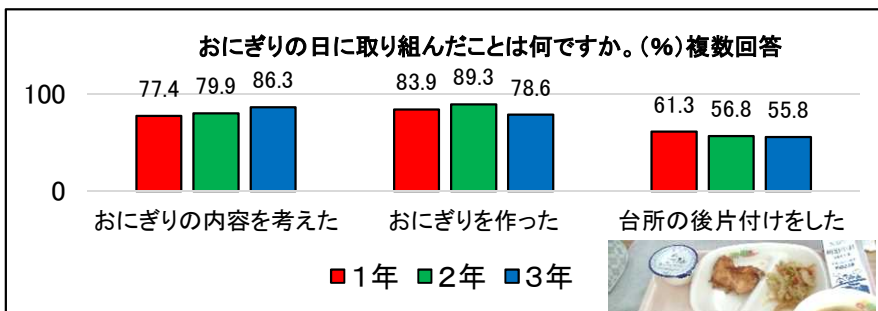
～振り返りの結果(Googleフォームから)～



『自分で作ったおにぎりは美味しいな』



事前に、給食委員会からおにぎりの日の目的や、おすすめおにぎりの説明をしました。



当日の朝、お弁当作りにかかった時間は？(%)

	30分未満	30分～1時間	1時間以上
1年	85.5	13	1.5
2年	84.8	15.2	0
3年	86.3	13.1	0.7



～その他の感想～

- ・給食におにぎりの量を合わせるのが大変だった。(1年)
- ・いつも朝ごはんを作ってくれる親に感謝していきたい。(1年)
- ・私はサッカーでおにぎりを作ってもらっている事が多いので、これからは作ってくれる人に感謝を込めて食べようと思った。(1年)
- ・おかずがある時は味を薄くし、おにぎりだけの時は味付けを濃くするなど、今後は工夫しておにぎりを作ってみたいと思った。(2年)
- ・思っていたよりも、おにぎりって奥が深いと思った。(2年)
- ・おにぎりを作るのは普通だったけど、朝起きるのが大変だった。(3年)
- ・栃木県食材について知ることができた。また、クラスの人と、お互いのおにぎりの感想を言い合い、とても楽しかった。(3年)



おにぎりの日は、生徒のみなさんの多くが、自分でおにぎりを作ってきたことが分かりました。台所の後片付けまでできた人も多く、日頃お世話になっている家族への感謝の気持ちが伝わってきます。

また、県産食材について考えることで、地元の農業についても理解が深まったのではないのでしょうか。

12月11日(木)は、いよいよ、県産食材を活用したお弁当の日があります。おにぎりの日で学んだことを生かし、楽しく取り組んでほしいと思います。

栃木県産食材を活用した給食



給食委員会が栃木県産食材を活用したメニュー作りに挑戦！

給食委員会では、県内でどのような食材が作られているのかを調べ、それらを活用した給食の行事食メニューを作成しました。そして、栃木県の豊かな土地や気候、生産者のご苦勞を伝えるために、それぞれの学年で考えたメニューは、10月・11月の給食に提供されました。今後も、新鮮で美味しい食材を味わえることに感謝しながらいただきます。

10/10 県産食材を活用した
目の愛護デーメニュー
(1年生給食委員考案)



【使用県産食材】
豚肉、かんぴょう、もやし、
ねぎ、小松菜、牛乳

11/7 県産食材を活用した
いい歯の日メニュー
(2年生給食委員考案)



【使用県産食材】
米、豚肉、かんぴょう、
鶏卵、小松菜、味噌、ごぼう、
いちご、ヨーグルト、牛乳

10/3 県産食材を活用した
泉ちゃんランチ
(3年生給食委員考案)

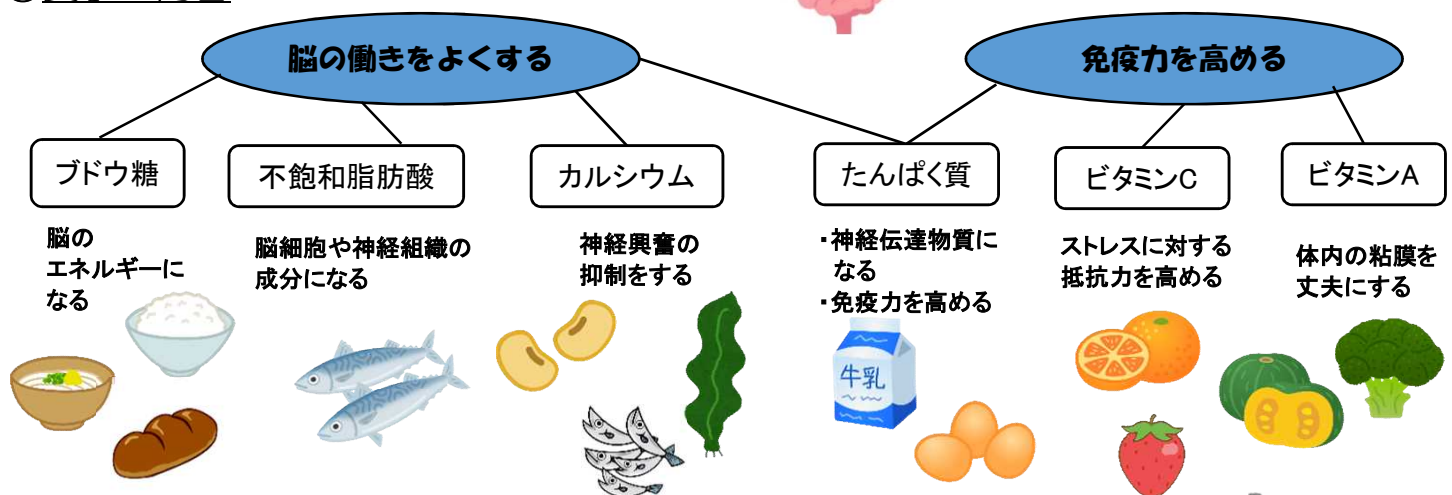


【使用県産食材】
米、にら、豚肉、鶏卵、
小松菜、牛乳

試験期に役立つ食生活を送ろう

『集中力や記憶力がもっと欲しい！』って試験期には特に感じてしまいますね(+_+)
実は、食生活にその力を上げるヒントが隠されています。この機会に自分の食生活を見直してみましょう。

①食事の内容



②食事の食べ方

☆食事は、脳のリフレッシュ！

決まった食事の時間から、脳に活動のリズムを作りましょう。

☆よく噛んで、脳を活性化！

☆夜食は、胃に負担をかけない！

温かい物や消化のよい物を食べましょう。



③生活

☆しっかり睡眠をとろう。

睡眠には、「脳と体を休める」・「記憶を脳に定着させる」役割があります。

☆朝ご飯を忘れずに食べよう。

朝ご飯で脳と体にエネルギーを届けましょう。

