

ボランティア活動の様子



柳さんが
受賞した料理
【トマトとしらすの
うどんグラタン】



毎年行われている宇都宮市トマト料理コンクールで、本校3年生の柳実那さんが2年連続入賞を果たしました。おめでとうございます！！ また、うつのみや食育フェア（10/19）では、ボランティアとして意欲あふれる生徒たちが参加し、笑顔で心を込めた活動を行いました。

10月は、とちぎ食育推進月間です。【未来に伝えたいとちぎの食と農】というテーマのもと、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む機会としています。ということで、栃木のおいしい農産物をご紹介します！

とちぎのおいしい農産物

米



全国生産量
第8位

栃木県の学校給食では、すべて県内産のお米を使っています。泉が丘中は、宇都宮市産のコシヒカリを使い、美味しいご飯を炊いています。『とちぎの星』や『なすひかり』という品種も開発され、ますます米生産がさかんな地域になっています。

牛乳



全国生産量
第2位

栃木県の学校給食では、すべて県内産の牛乳を使っています。全国生産量2位ってすごいですよね。給食がない日でも、牛乳を飲みましょう！

にら



全国生産量
第2位

年間を通して収穫できるにらは、比較的価格も安定しているため、県内の学校給食にはたくさん登場します。泉が丘中の人気メニューは『にら入り泉ちゃん丼』です。

かんぴょう



全国生産量
第1位

かんぴょう料理は、学校給食でたくさん食べていると言っても過言ではない！？かも。和え物・炒め物・ご飯の具・シチューの具・ゼリーの具など、応用力のある食材ですね。

参照：毎日元気なとちぎっ子になろう！ 栃木県

いちご



全国生産量
第1位

栃木県生まれの苺は6種類（とちおとめ・とちひめ・とちあいか・スカイベリー・なつおとめ・ミルキーベリー）もあるそうです。みなさんはどの品種が好きですか？それにしても、採れたてを食べられる地域に住んでいるって幸せだなあ。栃木県は50年以上も生産量第1位を誇っています。

泉が丘中の食育推進月間の取組



☆おにぎりの日 10月30日（木）

☆地産地消行事メニューの作成、実施

- ・泉ちゃんランチ： 担当3年給委 実施日10/3（金）
- ・目の愛護デーメニュー： 担当1年給委 実施日10/10（金）
- ・いい歯の日メニュー： 担当2年給委 実施日11/7（金）

☆行事食の実施

- ・十五夜メニュー： 実施日10/6（月）
- ・ハロウィンメニュー： 実施日10/31（金）



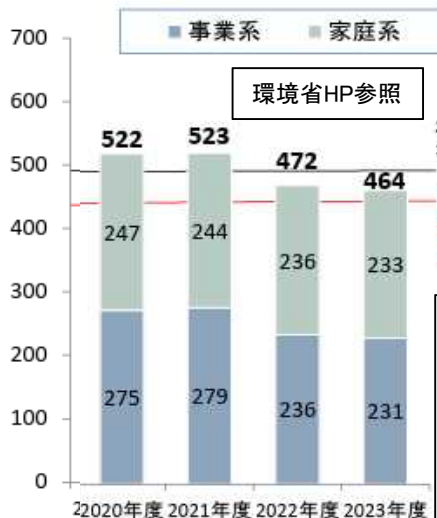


食品ロス削減を目指そう

食品ロスとは、本来は食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。国の統計によると、日本では令和5年度に約464万トンも発生したそうです。

年々減少傾向にありますが、これからも一人ひとりが食品ロスをなくす努力が必要です。

給食委員会作成の川柳



食品ロスについてよく考え、より良い行動ができるように心がけましょう。

もったいない 残さず食べよう
食べ物の命いただく ありがたい
皿にある 残りを食べれば 笑顔あり
買う量と 作る量から 防ぐロス
何してん 皿に人參 残ってる
全部食べ 心も体も 健康だ
食べ残し 裏で誰かが 泣いている
工夫して みんなで減らそう 食べ残し

美味しいご飯



10/17 (金) チャレンジファームの青じそを給食に活用!!



チャレンジのみなさんが大切に育てた青じそを給食室に届けました。

泉が丘中職員室の南側に、チャレンジファームという名前の畑があるのを知っていましたか？ 1年間を通して、チャレンジ学級のみなさんが様々な野菜を栽培しています。じゃがいも、ピーマン、オクラ、バジル、そして青じそまでも！

10月17日(金)の給食は、収穫した青じそを、ハンバーグきのこソースに活用しました。香り高い青じそを食べ、笑顔もマシマシになった1日でした。



大きくてやわらかい物はどれかな。



1枚ずつ丁寧に葉を切るぞ。

10月30日 (木) おにぎりの日

おにぎりの日は、【自分や家族の健康を考えて食事を作るための基礎を身に付ける。】ことを目的として、泉が丘地域学校園3校統一で行います。

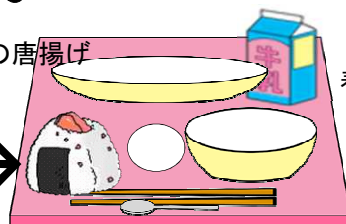
～おにぎりの日の給食メニュー～

給食メニューにはどんなおにぎりがいかが、自分で考え、調理します。

おにぎりは、ラップ等で包むor弁当箱等に入れ、保冷バッグ等で持参しましょう。

持参→

県産鶏の唐揚げ



ミルクプリン

春雨サラダ
とちぎの豚汁



おにぎりの日の給食は、給食委員が考えました。栃木県産食材をたくさん使った人気メニューが勢ぞろいです！

当日は、おにぎりを忘れずに持参しましょう。おかず・牛乳は給食で出ます。

※ 具は、梅干しや昆布などシンプルなものや塩むすびがおすすめです。また、衛生面を考慮するため、生もの(たらこ・いくら・ねぎとろ等)は入れないでください。

～理想的な おにぎりの量は？～

中学生が1食に必要なご飯量の平均は230g。給食で毎日食べている量になります。コンビニ等のおにぎり約2個分にも相当します。ただし、運動量の多い人は、消費するエネルギーを糖質で補う必要があるため、ご飯を300g程度に増やし、運動量の少ない人は200g程度に減らすとよいでしょう。おにぎりの日を通して、自分のご飯の適量を見つけてみましょう。

