



食育だより

2024年 3月

河内中学校

1年の給食を振り返ってみましょう

決まりを守って、給食の時間を過ごすことができましたか。
よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけま
しょう。来年度は、全部が○になるように意識しましょう。

給食の前に しっかりと 手を洗った  清潔な ハンカチを 用意	手を洗う時や、給食を配膳する 時など、前の人と間をあけて 並んだ 	給食当番の身じたくをきちんと 整えることが できた 
クラス全員で協力し 給食の準備ができた 	「いただきます」 「ごちそうさまでした」の あいさつができた 	食事のマナーを守って、 静かに食べることが できた 
よくかんで味わって食べる ことができた 	自分に必要な量を意識して なるべく残さず食べる ことができた 	給食を通して、地産地消など 食に関して興味・関心をもつ ことができた 



心と体の健康のためには、栄養バランスの良い食事と、規則正しい食生活が
基本です。できなかったところは、意識して取り組むようにしましょう。



宇都宮産のトマトを使った「トマト給食」が11月から始まりました。給食では、トマ
トをはじめ旬の食材や栃木県の郷土料理・行事食などを献立に取り入れています。毎日の
給食を通して、私たちが住む宇都宮や日本の食文化に親しむことができたでしょうか。み
なさんの「おいしかったです。」という言葉がとても励みになりました。1年間ありがとう
ございました。



トマト豚汁(12月14日実施)

意外と思われるかもしれませんが、おいしいですよ

トマトは、皮を湯むきしなくても大丈夫
です。いちょう切りかひと口大に切って
少し煮込んでからみそを加えました。

鶏肉のみそトマトチーズ焼き(1月25日実施)

トマトとチーズは相性ばっちり

鶏肉は、白ワイン・みそ・マヨネーズ・みりん・レモン
汁で下味をつけておきます。カップに下味をつけた鶏肉
を入れ、その上に角切りのトマト・チーズ・みじん切り
のパセリをのせて、オーブンで焼きます。