



食育だより

2023 年 1 月

河内中学校

～学校給食週間～

(1月23日～27日)

栃木県では米や野菜・くだもの・畜産などいろいろなものが生産されています。全国に自慢できるものがたくさんあります。栃木県の農業産出額は、全国第9位（令和元年）です。

全国10位までの主要農産物を紹介します



1位

いちご・もやし・二条大麦・
かんぴょう

2位

生乳・乳牛・にら・うど・
こんにゃくいも

3位

そば

4位

日本なし・小豆
らっかせい（からつき）

5位

なす・六条大麦



6位

鶏卵・トマト・さといも・しゅんぎく

ほうれんそう

7位

8位 豚・アスパラガス・はくさい

9位

米・肉用牛・ごぼう・さやいんげん

10位

スイートコーン・にがうり

その他の農産物

3位：シクラメン（鉢）・鶏ふん 6位：洋ラン（切り花）・すぎ苗木
7位：洋ラン類（鉢） 8位：ばら（切り花）・りんどう
10位：きく（切り花）・花木類（鉢）

「令和3年度版 栃木県農業白書」 参照



給食週間中は、栃木県産の食材を中心とした献立にしました。献立を通して、私たちが住んでいる宇都宮市、そして栃木県の農業・自然・産業などについて関心と理解を深めるきっかけとなれば幸いです。



1月23日（月）

麦入りごはん 牛乳
あじの利休焼き
おひたし
けんちん汁

県産野菜たっぷりの
けんちん汁です。

1月24日（火）

パンズパン セルフハンバーガー
牛乳 イタリアンドレッシングサラダ
地産地消シチュー

宇都宮産のかぶ・長ねぎと
河内産のしいたけ・クレソン
を使ったシチューです。



1月26日（木）

麦入りごはん 牛乳 ごぼうカレー
ごまドレッシングサラダ いちご

カレーにごぼうが入っています！

1月25日（水）

麦入りごはん 牛乳 さといものコロッケ
もやしとにらのごまあえ かんぴょうの卵とじ汁
ゆずゼリー

宮っ子ランチ 冬 ～黄ぶなランチ～です。

1月27日（金）

麦入りごはん 牛乳
スタミナ焼き ごぼう汁
ふりかけ いちごのムース

おなじみ、河内と
言えばごぼう汁
です。

和食の食事マナーの達人になろう

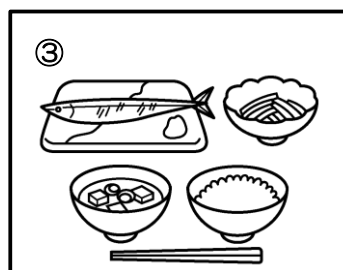
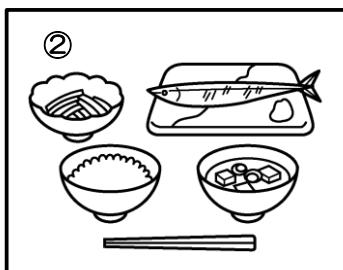
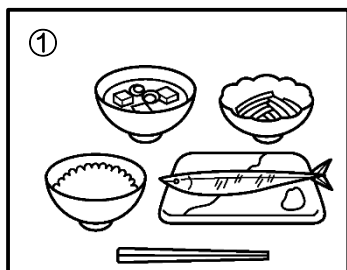
■和食の食事マナーについて、チェックを入れてみましょう。下の項目をすべて身につけて、和食の食事マナーの達人を目指してみましょう！

- ☐ 食事の前には石けんできれいに手を洗っている
- ☐ 「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつを必ずしている
- ☐ ごはん、汁物、おかず、はしを正しい位置に配ぜんできる
- ☐ はしを正しく持って上手に使うことができる
- ☐ 「さしばし」や「探りばし」などのきれいばしをしない
- ☐ 茶わんやおわんを持って食べ、食器をていねいに扱うことができる
- ☐ 背筋をまっすぐ伸ばしてよい姿勢で食べている
- ☐ ひじをついたり足を組んだりしないようにしている
- ☐ 口に食べ物が入ったまま話さないようにしている
- ☐ 食事中にふさわしい会話を心がけている
- ☐ 食事中に立ち歩いたりふざけたりしないようにしている
- ☐ 食べ物やつくってくれた人に感謝して食事をしている
- ☐ ごはんを一粒も残さないで食べている



チェックが0～3個	チェックが4～8個	チェックが9個以上
食事の時にマナーに気をつけて、できることを少しずつ増やしましょう。	できていないマナーはどんなことですか？ ふり返ってみましょう。	この調子で食事マナーを身につけて、マナーの達人を目指しましょう。

．．． 正しい配ぜんはどれでしょう？ ．．．



答え②

．．． 箸を正しく持っていますか？ ．．．



親指のつけねと薬指で
持ちます



えんぴつを持つように
持ちます。

箸を動かしてみましょう



箸と箸の間に中指が
入っていますか？



動かすのは、上の
箸だけです。