



4月号 宇都宮市立鬼怒中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。子どもたちは期待とやる気に胸を膨らませていると思います。今年度も給食を通して、子どもたちの笑顔のお手伝いをしたいと思います。食育だよりでは食に関する知識や正しい食事のとり方、地域の食材、食文化、給食レシピなどをお伝えしていきます。ご家族と一緒に読んで、食について話題にいただければと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



学校での食育

食育はご家庭や地域の連携を図りながら、以下の6つの視点で行います

食事の大切さ、喜び、そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切に、かかわる人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ちなど社会性を育む



地域の産物や伝統的な食文化を知り、未来に伝える



苦手なものも一口チャレンジ



学校給食は、成長期の中学生に合わせて栄養価計算されています。毎日残さず食べることで栄養が満たされます。苦手なものも、まずは一口チャレンジしてください。新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともありますよ。

『給食室空調工事』のためお弁当持参になります

5月9日（火）から5月26日（金）まで、給食室の空調工事のため給食停止となり、**お弁当持参**になります。保護者の皆様にはご負担をおかけいたしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。詳細については後日改めてお知らせします。



鬼怒中学校の給食

主食：ごはん：週4回 宇都宮市産の米に5%の麦を混ぜて学校で炊いています。

パン：週1回（主に金曜日）コッペパンや食パンは**宇都宮産小麦**使用、米粉パンは**栃木県産米粉**を使用しています。給食指定工場の文明軒から届きます。

麺類：月1回程度

おかず：平石農産物直売所のみなさんから、きゅうり・はくさい・キャベツ・大根・ねぎなど季節に採れる野菜を届けていただきます。これらの旬の食材や地産地消を取り入れながら、煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などの料理を給食室で調理します。また、食文化の継承ができるよう、行事食や郷土料理・世界の料理・本に出てくる料理などバラエティーに富んだ給食を提供します。

牛乳：毎日（栃木県産）1本200ccには、成長期に必要な栄養素が含まれており、効率よく摂取することができます。栃木明治牛乳から届きます。4月から牛乳パックのリサイクルを再開します。

給食の配膳：クラスに掲示してある盛り付け表を参考に配膳しましょう。

調理業務：（株）レクトンの11名で作ります。



正しい食事のマナーを身に付けましょう

- ・ 食事の前には、石けんで丁寧に手を洗いましょう。
- ・ ひじをつかないで、正しい姿勢で食べましょう。
- ・ おはしを正しく使えるようにしましょう。
- ・ 食器の正しい並べ方も身に付けましょう。



登校前に

毎日朝ごはん



白衣等の洗濯について

給食当番で使用した白衣等（白衣・帽子や三角巾・袋）は、洗濯してアイロンをかけて、休み明けに持参してください。

ボタンが取れそうな場合
やほころびなどの修繕の
ご協力もお願いします。

