



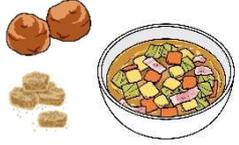
学校HPにカラー版が掲載されています

『本×給食』のコラボ給食を実施します!

11月スタート!

今年度も地域学校園で統一のお話給食を実施します。小学校にご家族がいる方はぜひ話題にしてみてください。中学校の本は図書室にありますので、実際にどんな内容か読んでイメージを膨らませてみるのも良いと思います。おたのしみに♪



実施日	給食からのメニュー
篠井小より 11月7日(木) 『オムライス・ハイ』	オムライス ・・・ごはんを卵でくるっと巻いたオムライスですが、給食ではチキンライスの上に卵シートをのせます。しっとりとした卵焼きからとろとろの卵焼きなど、のせる卵やソース、中のごはんまで色々なバリエーションがあります。 
晃陽中より 11月20日(水) 『給食アンサンブル』	黒糖パン ・・・黒糖が入ったほんのり甘いパンです。 ミートボール ・・・中に野菜が入ったミートボールは食べ応えがあり、洋食・和食どちらにでもあう万能なおかずです。 ABCスープ ・・・野菜スープの中にアルファベットパスタが入ったものです。ランダムに入っていますので、偶然知っている単語になるかもしれませんね。 
富屋小より 11月27日(水) 『ぐりとぐら』	手作りカステラ ・・・カステラとは、卵・砂糖・水あめ・小麦粉を混ぜ合わせた生地を焼いたものです。ポルトガルから伝わった南蛮菓子です。やさしい甘さとふわっとした触感が特徴的です。給食室で手作りします。 

お弁当の日のおしらせ

今年度も2回実施します。11月29日(金)、12月19日(木)です。

今年度は富屋小・篠井小と同じ日に実施します。

近くなりましたら、実施計画カードを出しますので、家庭でのご指導よろしくお願ひします。



放射性物質検査結果について

9月4日使用の宇都宮市産のじゃがいも、10月2日使用の栃木県産のごぼうを検査に出したところ、放射性ヨウ素、放射性セシウムともに不検出でしたのでお知らせします。

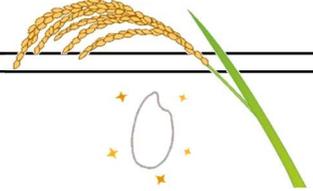
新米の季節です！！ごはんを食べよう！

晃陽中学校の給食は、地元で収穫したお米を納品していただき、提供しています。
甘みがあってふっくらとしている新米は、とても美味しいです。ぜひ味わって食べましょう！



ごはんのパワー！その① 腹（はら）もちがいい

朝、パンやうどんを食べた時に比べ、お米を食べた時はおなかがすくのがいつもより遅いと感じたことはありませんか？実は、ごはんは粒食（りゅうしょく）と呼ばれ、胃の中で消化するのに時間がかかるため、消化されやすいパンやうどんなどの粉食（ふんしょく）に比べてゆっくり血糖値が上昇し、その後長く続きます。ですから、腹もちがよくおなかがすきにくくなるのです。



ごはんのパワー！その② 栄養満点！

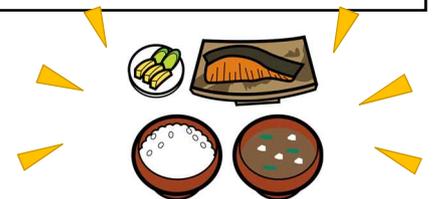
お米には、体を動かすエネルギーのもととなる炭水化物（糖質）のほか、特に良質なたんぱく質や脂質、食物繊維、ビタミン、鉄分などの栄養がたくさん含まれています。



ごはんのパワー！その③ バランスが整いやすい

主食がパンの場合、パンと飲み物で食事が終わってしまう・・・ということもあると思います。ご飯を主食にすると、おかずが必要になるので自然とバランスが整いやすいです。ご飯は、炭水化物がおもな栄養素なので、肉や魚、大豆製品、卵などのタンパク質と野菜と一緒に食べれば、栄養フルコース型の完成です！！

世界が注目する！『日本型食生活』



主食のご飯

を中心に、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜・果物など）、汁物（大豆製品のみそ汁など）をバランスよく組み合わせた食事を『日本型食生活』と言います。

日本人が世界の中でも長寿国と言われている一つには、栄養バランスのよい優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。しかし、日本は食の欧米化が進み、米を食べる量が年々減ってきているのが現状です。

世界でも注目されている『日本型食生活』に誇りをもって、ご飯を中心とした食生活を心がけましょう。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限