

令和5年 11月

# 食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



## 11月14日と29日は、お弁当の日!!

お弁当の日は、食事について親子で共に考える機会として、また、子どもたちの食への関心を高め、感謝の心を育むことなどを目的として、宇都宮市立の全小・中学校で実施しています。

### 11月14日（火） お弁当の日（文化祭の日）

お弁当計画カードの作成はありません。

29日のお弁当の日に向けて、炊飯、前日準備、調理などできることを1つ実施する。

文化会館で食べるため、レジャーシート、十分な量の飲み物、ウェットティッシュも用意してください。

### 11月29日（水） お弁当の日 地域学校園統一日（姿川第二小・富士見小・明保小）

お弁当計画カードを作成します。栄養のバランスと彩りの良いお弁当をつくりましょう。

お弁当の献立作成、準備、調理、盛付けまでできるようにする。

### 地域学校園で統一のテーマ「緑黄色野菜を入れたお弁当を作ろう」

## お弁当を作るときの注意



29日のお弁当の日は、自分でお弁当を作りましょう。

### ☆食中毒防止の対策☆

作ってから6時間以上常温に置いてから食べるので、衛生面の対策をしっかりとやりましょう。

#### ◆作るときの衛生面の注意◆

- 調理前はしっかり石けんを使って洗います。調理中もこまめに手を洗いましょう。
- 下準備は前日の夜にしておき、加熱などの調理は当日の朝やりましょう。
- 生野菜や果物を先に調理してから、肉や魚の材料を調理するなど、包丁とまな板は使用する順番を工夫しましょう。

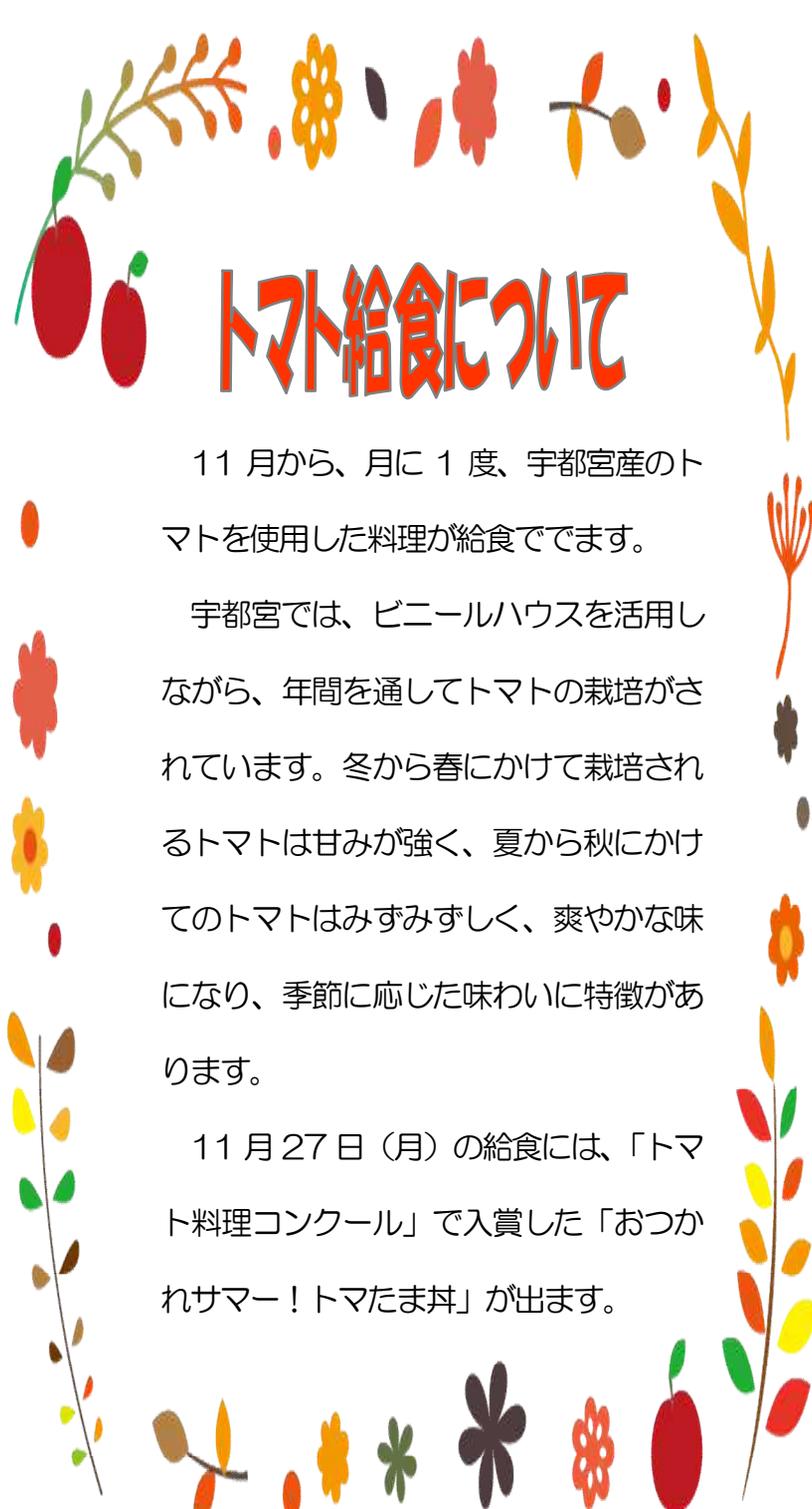


#### ◆おかずについて◆

- おかずは、必ず中心まで火を通しましょう。
- 電子レンジを使う時は、食品全体に熱がいき渡るように、途中でかき混ぜて加熱むらを防ぎましょう。
- 常温で保存できないものは避けるか、保冷剤を使うなど保管の仕方を工夫しましょう。

#### ◆詰めるときの注意◆

- 水分は食品を傷める原因となるので、周りに汁が広がらないようにアルミやカップなどを利用しましょう。
- 熱いものは冷ましてから隙間のないようにきっちり詰めましょう。

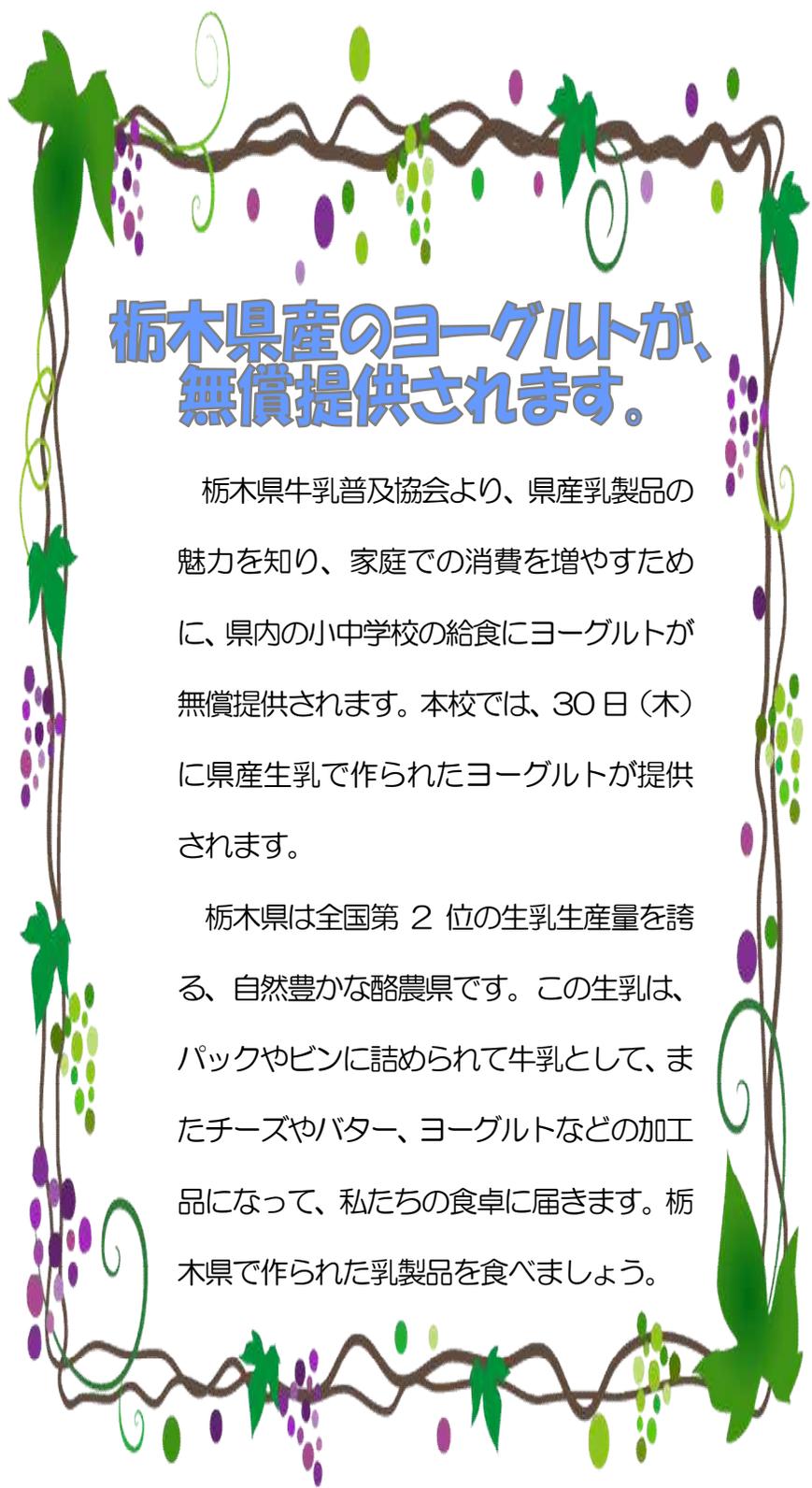


## トマト給食について

11月から、月に1度、宇都宮産のトマトを使用した料理が給食でです。

宇都宮では、ビニールハウスを活用しながら、年間を通してトマトの栽培がされています。冬から春にかけて栽培されるトマトは甘みが強く、夏から秋にかけてのトマトはみずみずしく、爽やかな味になり、季節に応じた味わいに特徴があります。

11月27日(月)の給食には、「トマト料理コンクール」で入賞した「おつかれサマー！トマたま丼」が出ます。



## 栃木県産のヨーグルトが、 無償提供されます。

栃木県牛乳普及協会より、県産乳製品の魅力を知り、家庭での消費を増やすために、県内の小中学校の給食にヨーグルトが無償提供されます。本校では、30日(木)に県産生乳で作られたヨーグルトが提供されます。

栃木県は全国第2位の生乳生産量を誇る、自然豊かな酪農県です。この生乳は、パックやビンに詰められて牛乳として、またチーズやバター、ヨーグルトなどの加工品になって、私たちの食卓に届きます。栃木県で作られた乳製品を食べましょう。

## お話給食

秋の読書月間と給食のコラボ企画として「お話給食」を実施します。給食の時間に図書委員さんが、読み聞かせや本の紹介などをします。給食を食べながら、本の世界を楽しんでください。

10日(金)「大根はエライ」久住昌之  
のっぺ汁(のっぺい汁)

17日(金)「こまったさんのスパゲティ」寺村輝夫  
スパゲティ 秋の香りのミートソース

24日(金)「給食アンサンブル」如月かずさ  
ミルクコーヒー

30日(木)「パンどろぼう」柴田ケイコ  
ガーリックパン

