

令和5年度

1月

食育だより

宇都宮市立宮の原中学校



1月24日～30日は「全国学校給食週間」

日本の学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に学校給食の再開を求める国民の声が高まるようになり、昭和21年6月に米国のLARA（Licensed Agencies for Relief in Asia：アジア救済公認団体）から、給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開（「学校給食実施の普及奨励について」昭和21年12月11日文科、厚生、農林三省次官通達）されました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でLARAからの給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と決めました。昭和25年度から、学校給食による教育効果を促進する観点から、冬季休業と重ならない1月24日から1月30日までの1週間を「学校給食週間」となりました。

子供たちの食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満傾向など、健康状態について懸念される点が多く見られる今日、学校給食は子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。学校給食週間においては、このような学校給食の意義や役割について、児童生徒や教職員、保護者や地域住民の理解を深め関心を高めるため、全国で様々な行事が行われます。本校では、22日～26日の5日間、栃木県と宇都宮市の農産物などを取り入れた料理を出しますので、地元の味を味わってください。

給食週間中の給食を紹介します。



22日（月） とちぎランチ

麦入りご飯
ごぼうカレー
牛乳
ほうれん草のサラダ
豆乳苺プリン

栃木県で生産されたもの
米 豚肉 ごぼう 牛乳
ほうれん草 苺

23日（火） トマト給食

麦入りご飯
牛乳
ヤシオマスの西京焼き
和風サラダ
トマト入り肉じゃが

栃木県で生産されたもの
米 牛乳 ヤシオマス 牛肉
トマト（宇都宮市産）

24日（水） とちぎランチ

餃子めし
牛乳
にらまんじゅう
ナムル
ピリ辛味噌汁

栃木県で生産されたもの
米 牛乳 豚肉 にら
かんぴょう しいたけ
長ねぎ

25日（木） とちぎランチ

コッペパン
セルフホットドッグ
牛乳
キャベツノカレーソテー
ゆば入り和風クリームシチュー

栃木県で生産されたもの
コッペパン（ゆめかおり）
牛乳 ゆば かんぴょう

26日（金） 宮っ子ランチ

菜飯
牛乳
里芋コロッケ
もやしとにらのごまあえ
かんぴょうの卵とじ味噌汁
ゆずゼリー

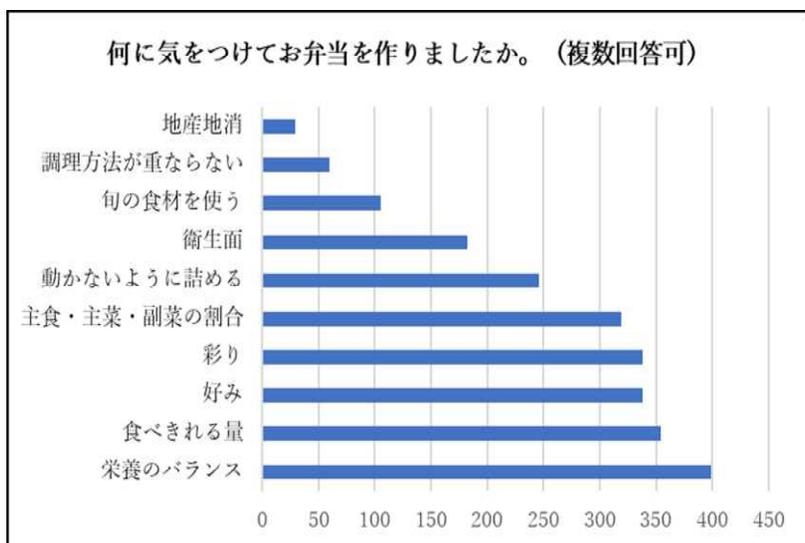
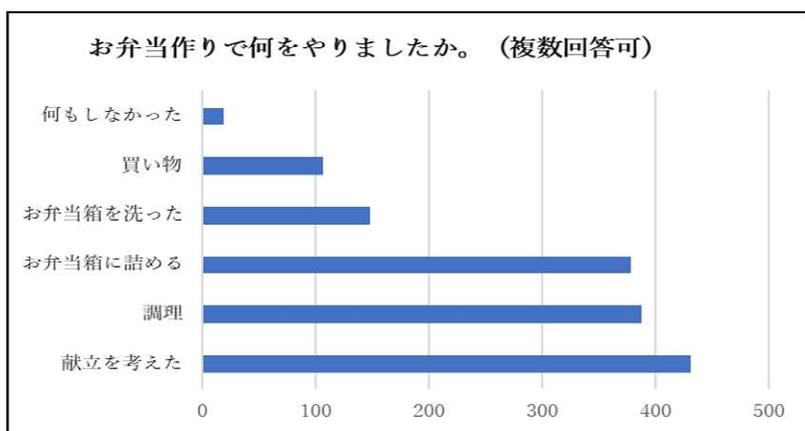
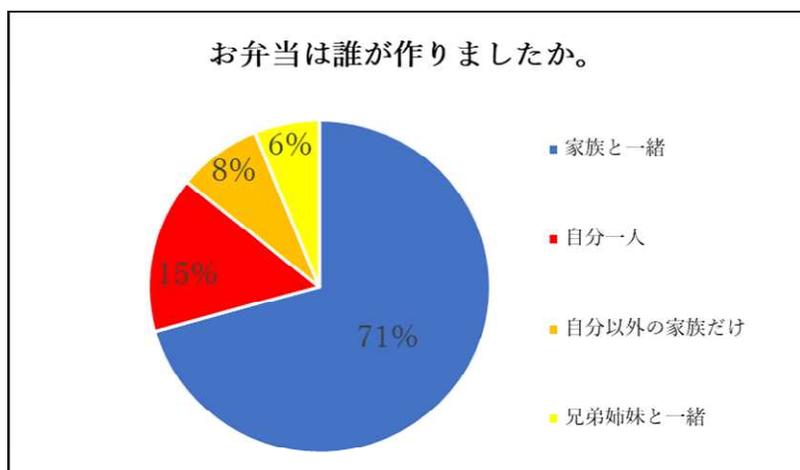
栃木県で生産されたもの
米 牛乳 里芋 豚肉 味噌
にら もやし 長ねぎ ゆず
かんぴょう ほうれん草

栃木県と宇都宮市の農産物を、食べてください。



お弁当の日

今年度のお弁当の日が、11月29日(水)に実施され、各自持ってきたお弁当を、おいしそうに食べていました。保護者の皆様には、この活動に対してアドバイスや調理などの支援などご協力いただき、ありがとうございました。この経験を3年生は卒業後の食生活で、1・2年生は次年度のお弁当の日で活かしてほしいと思います。



生徒の感想

- 野菜を中心に作りました。家庭科で習った栄養バランスにも気がつけました。
- 作る予定だったものの食材がなかったので、作れなかったけど、家にある食材をうまく使って弁当を作ることができました。今回の課題である緑黄色野菜を使って、おかずを作ることができました。
- 緑黄野菜をしっかり入れて、色合いをカラフルに栄養バランスを考えることができました。お弁当を一人で作れるようにしたいです。
- 去年よりは上手に作れて成功しました。次は違う調理法でやってみたいです。

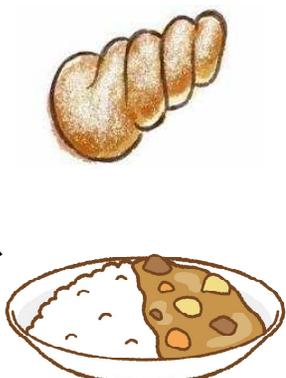
保護者の感想

- 普段から料理の手伝いをしてくれるので助かっています。特に玉子焼きは上手にできるので、とても感心しています。
- 前日のお弁当の準備から自ら進んで行き、当日も早起きをしてお弁当を作っている姿はカッコよかったよ。
- 妹と協力して、家族全員分のお弁当を作ってくれてありがとう。ちくわの磯辺揚げがとてもおいしかったです。ごちそうさまでした。
- 緑黄色野菜にはどんなものがあるか、彩りをよくするには何を入れるか、自分で考えていました。好きなものも入れて当日が楽しみになる工夫もできていました。

リクエスト給食 人気メニューBest8 1から3月の給食に出ます。

料理

- 揚げパン
- カレー
- 鶏肉のから揚げ
- ハヤシライス
- ミートソーススパゲティ
- キムタクご飯
- ガーリックパン
- かき揚げ



デザート

- ゼリー
- フルーツポンチ
- 果物
- タルト
- プリン
- ヨーグルト
- ケーキ
- アイス

