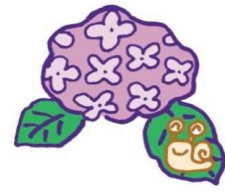


給食だより



宇都宮市立姿川中学校
R2.6.9

6月に入りこれから夏にかけて、じめじめして湿度が高い日が多くなります。このような時期は、体の抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなります。栄養をしっかりととり、規則正しい生活を心がけて、毎日を過ごしましょう。



6月は「食育月間」です

6月は「食育月間」です。食べることは生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るために基本となるもので、心や体の成長に大きな影響を与えます。ぜひこの機会に、食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

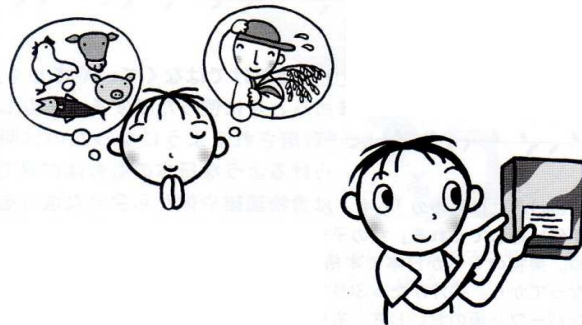
(参考) 食育フォーラム

食べる楽しみや喜びを
あらためて感じてみよう。



家族や仲間との食事は心を豊かにし、きずなを強めます。また、食べることは食べ物となった動植物の命をいただくことでもあり、作った人の温かい気持ちを受けとることでもあります。

食べ物のことをよく知ろう。



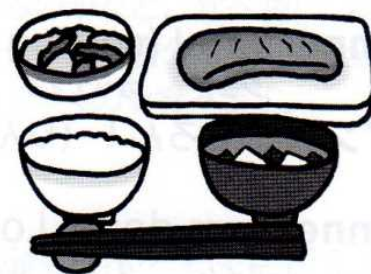
食べ物の由来や産地、誰がどう作ったのか、何から作られているのかなど、食べ物についてよく知ることは、自分の食を自分で選び、安全に、そして健康に食べていく力を育みます。

栄養のバランスについても考えよう。



食べ物は体をつくり、体を動かすエネルギーになります。とりわけ10代の成長期の食生活は、一生を健康に過ごすためにとても大切です。学校で学んだバランスのとれた食事のとり方を実践し、成長や毎日の活動に見合った栄養を、食事からしっかりととりましょう。

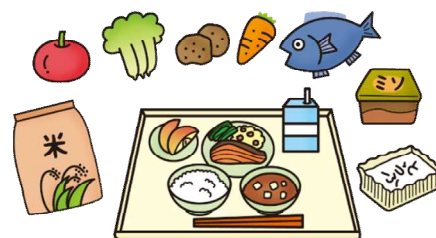
ふるさとの食、伝統の食を
未来に伝えよう。



ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」。四季の移り変わりや自然を尊重し、素材の持ち味を生かす日本の食文化は、世界中から称賛されています。ふるさとの食を知り、伝統を未来に伝えていきましょう。

学校給食の栄養

学校給食の食事内容は、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」が定められています。また、日頃不足しがちな栄養素がとれるように配慮しながら、栄養バランスのよい給食を考えています。残さず食べてくださいね。



姿川中学校の給食のお米は、地元米を使用しています

姿川中学校の給食のお米は、幕田町の福富洋さんのところで収穫されたものを使用しています。毎日、精米したてのお米を納めていただいています。皆さん、感謝の気持ちを忘れずに食べましょう。



栃木県子ども総合科学館の南側にある田んぼで作っています！

近所のスーパーに学校園の献立表を掲示しています

- ・たいらや（姿川店）
- ・たいらや（西川田店）
- ・ヨークベニマル（西川田店）

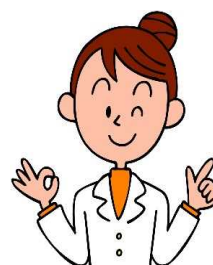
近所のこの3店舗に、学校園の献立予定表を掲示しています。スーパーに行ったときに、ぜひ、チェックしてみてください。



あいさつ

昨年に引き続きお世話になります。栄養教諭の川出典子です。皆さんの健やかな成長を願い、このおたよりを通して、食と健康に関するさまざまな情報を発信していきたいと思います。しっかり読んでくださいね。

給食の調理業務担当は、民間委託会社「ニッコトラスト」の皆さんです。安全でおいしい給食を作っていきたいと思えます。どうぞよろしくお願いいたします。



- ・皆さんからの給食の感想やリクエストを取り入れながら、献立を考えていきたいと思えます。クラスの給食委員を中心に意見をまとめてくださいね。
- ・給食で気になるレシピがある時は、ぜひ声をかけてください。

今月の献立は・・・

- ・感染予防のため、和え物や果物を避けて可能な範囲で加熱後二次汚染をさせない献立
- ・給食指導をスムーズに行うため、配膳しやすい

献立になっています。