

令和7年度が始まりました。充実した学校生活を送るために基本となるのが「健康」です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を食べる体験と食育を通して、児童生徒の健全な発達や望ましい食習慣を学び、将来の自己管理能力につなげようとするものです。



〈学校の給食は〉

【 **主食** + **副食**〔主菜・副菜・(デザート)〕 + **牛乳** 】が基本になります。



主食 「ごはん」 週4回（月・水・木・金）宇都宮産コシヒカリを使用、白米の日と、5%の麦を混ぜた麦入りご飯の日があります。学校の給食室で炊いています。

昨年度からお米は、宇都宮市姿川地区の「特別栽培米」を使用しています。化学肥料や農薬を極力抑えて、これまでのお米以上にとても手間のかかるお米です。とても美味しい貴重なお米です。給食のために量を確保してくれていますので、大切に頂いてほしいです。

「パン・麺」週1回（水）無漂白の宇都宮産小麦粉を100%使用し、不足しがちなビタミンB1・B2を強化しています。パンの業者さんは「滝の金田屋」さんです。

副食「主菜・副菜」煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などバラエティーに富んだ調理や食材（旬の食材や地元産）を取り入れながら献立を作成しています。

牛乳 毎日200ccの牛乳（栃木県産）がつきます。（夏場は300ccの日もあります）

成長期に必要な栄養素が含まれていて効率よく摂取することができます。

選択給食など 生徒のみなさんが自分の健康や栄養のバランスを考えて食事を選択し、**食の自己管理能力を身に付けるきっかけ**としていきます。

安全でおいしい給食、生活習慣病予防・地産地消・食文化の継承・国際理解なども考慮しています。

—調理業務について—

昨年度同様「日本栄養給食協会」の6名のスタッフです

「安全・安心おいしい給食作りを心がけます

どうぞよろしくおねがいします」



給食費 1ヶ月6,500円（市の補助があるので家庭からの集金は4,500円）1食は370円。

白衣等 給食当番を終えた金曜日に白衣・帽子・袋をご家庭に持ち帰りますので、洗濯のご協力をお願いします。アイロンがけは不要です。次の当番が使用しますので、翌月曜日に忘れずに持たせてくださるようお願いします。

ランチマット 勉強机が給食時のテーブルになります。食事環境を整え、机を衛生的に使えるように、小学校同様にランチマットを使用します。こまめに持ち帰り洗濯して、清潔なランチマットを使用できるようご協力をお願いします。



※ 給食で使用している農産物の放射性物質検査を、宇都宮市内全小中学校で毎月1回ずつ実施しています。県産の米・小麦・牛乳については全て検査済のものです。結果は宇都宮市のホームページをご覧ください。

給食がはじまっています！

給食で中学生のみなさんに心がけてほしいこと

給食当番の人は白衣（エプロン）とマスクをきちんと身につけましょう。

クラスみんなが食べるものを扱っているという自覚をもち、衛生に気を付け安全に給食当番の仕事をしましょう。



トイレをすませ、せっけんでよく手を洗ってから席につきましょう。

汚れたままの手で食べ物を食べてはいけません。食事前の手洗いはかぜや食中毒を防ぐためにとっても効果的です。

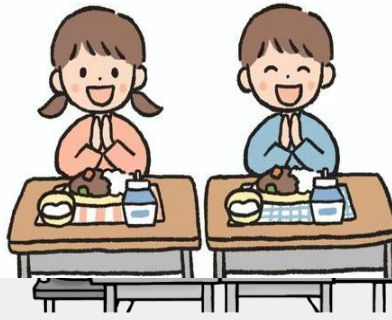


「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

食べ物となった動物や植物の命、そして食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを表しましょう。



いただきます！



和やかな雰囲気できちんと食事ができるといいですね

苦手なものや初めてのものでも、ひと口は挑戦して味わってみましょう。

子どもの時期はいろいろな味に親しむための大切な時期です。きっと新しいおいしさに出会えますよ。

（食物アレルギーがある人は、原因食品を食べないようにしましょう）



片づけもきちんとしましょう。

調理員さんが気持ちよく後片づけができるように、食器や食べ残しはルールを守ってきちんと返しましょう。



おかずと主食は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。

「ばっかり食べ」は栄養に偏りが生じやすく、作った人をいやな気持ちにさせます。また料理とご飯の味を口の中で重ねて味の変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。



朝ごはんを食べて、登校しましょう！

脳は睡眠中も働いているのでエネルギーを消費しています。だから、朝起きた時の脳はエネルギーが不足した状態になっています。朝食で補給されなければ、エネルギー不足のままなので、集中力がなくなり午前中の授業に身が入りません。

ぜひ、朝ご飯を食べて脳が働けるようにして来ましょう！



中学校の給食は通常日課で12時35分から準備で、食事はその15分後くらいになります。朝食をしっかり食べて登校しましょう。

