

食育だより Hot Lunch

2026.
宝木中



令和8年度が始まりました。充実した学校生活を送るために、まず基本となるのは「健康」です。学校給食は、栄養のバランスがとれた食事を食しながら、ふれあいの中で健康を増進し、体位の向上をはかろうとするものです。毎日の給食で、成長期の食事や望ましい食習慣を学びましょう。



〈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。

本校は R6年度から宇都宮市姿川地区の「特別栽培米」を使用しています。農薬や化学肥料を極力抑えて作る安全で美味しい貴重なお米です。栽培から収穫まで、通常のお米以上にとても手間のかかるお米ですので、大切に頂きましょう！

「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「時々デザート」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 200 ccの牛乳（栃木県産）がつきます。（夏場は 300 cc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出来ます。

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—

「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7,000円（補助があるので家庭からの集金は1,100円）1食は400円です。
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週明け忘れずに！

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。



※ 14年間継続してきた宇都宮市独自の給食食材の放射性物質検査は、昨年度一杯で終了しました。

新年度の給食がスタート！

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。

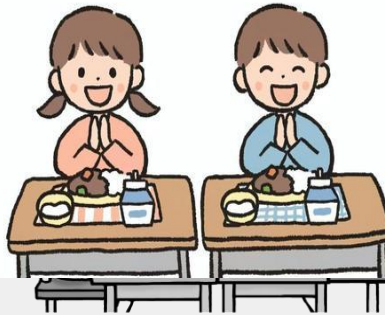


「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりしましょう。

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
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、都度注意をしましょう）



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てください！

脳は睡眠中も働いているので、朝起きた時は脳の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、集中力がなくなり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きましょう！



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。

