

# 11月給食だより



令和7年11月号  
宇都宮市立豊郷中学校

11月

霜月（しもつき）

November

10月9日（木）に、おにぎりの日を実施しました。



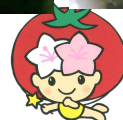
多くの生徒が、自分で食べられる量のおにぎりを、自分で作って持ってきました。12月4日のお弁当の日もご家庭のご支援とご協力をよろしくお願いします。

## トマト料理コンクールの表彰式が行われました。

夏休みに募集のあった「トマト料理コンクール」に応募した豊郷中学校の生徒2組が、10月19日（日）に開催された第20回うつのみや食育フェアの会場で表彰されました。（豊郷中学校の生徒の入賞は3年連続です。）



料理の画像は  
宇都宮市HPより



このコンクールは、宇都宮市で生産量の多いトマトを使った料理レシピを考え、調理することで、食への興味・関心を高められるよう、開催されています。

優秀賞には「ビタミンカラー！！夏にも負けないカラフルトマトソースうどん」が、佳作には「BLT（ベーコン・レタス・トマト）ガーリックライス」が選ばれ、表彰式に出席しました。レシピは、宇都宮市のホームページに掲載されていますので、ご家庭でもぜひ作って味わってください。

## テスト当日の朝ごはんについて

毎日、欠かさず朝ごはんを食べることが大切です。今月は中間テストがあります。また、3年生は受験にむけて、テスト当日の朝ごはんについて知り、学習の成果が十分に発揮できるようにしましょう。

### テスト当日の朝ごはん

テストの日には、おにぎりやサンドイッチ、果物などで脳のエネルギーになる炭水化物（ブドウ糖）をしっかりとりま。そのうえで、ふだんから食べ慣れていて、栄養バランスがよいものを食べます。緊張して、消化吸収能力が低下している場合もあるので、刺身などの生ものや揚げ物を避けて、食べ過ぎないようにすることも大切です。



### テスト当日の朝ごはん

#### ●十分な睡眠も大切●

睡眠は体と心の疲労を回復させたり、体の抵抗力を高めたりするだけでなく、寝ている間に記憶の整理や定着も行われます。そのため、テストの前日に限らず、ふだんから早起き早寝を心がけて睡眠をしっかりとしましょう。勉強した内容が脳に残るようになり、テスト当日も本来の力を発揮できるようになります。