令和３年度
宇都宮市立豊郷中学校

暦の上では春を迎えますが，まだまだ厳しい寒さが続き，かぜや感染性胃腸炎なども流行する季節です。
節分は立春の前日，冬が終わって春に移るという季節の変わり目を意味し，健康を願い，新しい春を迎えるための重要な節目になっています。「福は内！鬼は外！！」のフレーズでおなじみの豆まきは，災いを追い払い，福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。
年度末にさしかかり，卒業・進学ももうすぐですが，規則正しい生活とバランスのよい食事で体力を落とさずに十分に免疫の力を働かせることが大切です。残りの寒い季節も，元気に過ごしましょう。

牛乳を飲んで，カルシウムをしっかり摂ろう！

寒いこの時期，給食の牛乳が多く残るようになっています。牛乳には，みなさんの成長に必要な栄養がぎっしりと詰まっています。「冷たい牛乳は，いやだなぁ…」という人も自分の健康を考え，カルシウム豊富な牛乳の良さを見直して残さずしっかり飲みましょう。
牛乳を飲むと背が伸びる？　・・・牛乳を飲めば飲むほど背が伸びるというものではありません。しかし，牛乳は骨の材料になるカルシウムなどの栄養素が豊富です。給食のない日にも，そしておやつのとき，また運動をする人はできれば運動前や後にとるのもおすすめです。
また，カルシウムの多く含む食品には，小魚や海そう類，大豆・大豆製品，そして小松菜などの野菜もあります。これらの食品もぜひ活用しましょう。

１月24日から28日は，学校給食週間でした。

「全国学校給食週間」に合わせ，本校でも１月２４日（月）から２８日（金）は学校給食週間でした。
「全国学校給食週間」とは，文部科学省が定めるもので，世界中の人々の温かい心で給食が提供されたことを記念する行事です。この１週間を通して，食べることの大切さを理解し，食べ物や給食に関わる人々の思いや苦労に感謝する心を忘れずに給食をいただきました。
今年度の本校の給食では，給食が始まったころを再現した献立や，各地のご当地グルメを取り入れた献立，さらに宇都宮市統一献立『宮っ子ランチ』とさまざまな献立の１週間でした。「宮っ子ランチ」とは，私たちの住む宇都宮の特産品や文化など宇都宮の良さを知ることのできる給食のことです。今回は冬メニューで「黄ぶなにちなんで健康になろう献立」で，麦入りご飯・里芋のコロッケ・もやしとニラのごまあえ・かんぴょうの卵とじ汁・ゆずゼリー・牛乳でした。

給食の始まりの頃の献立

宇都宮市　「宮っこランチ・冬」

【かんぴょうの卵とじ汁】
黄ぶなの郷土玩具に使われている黄・赤・緑の色をした食材を使っています。栃木県で多く作られているかんぴょうも入った具だくさんの汁物です。

三重県　【トンテキ・青さのみそ汁】他

各地のご当地や郷土料理

福島県　【メヒカリのから揚げ・ひき菜炒り】他