10月給食だより

令和８年度
宇都宮市立豊郷中学校

10 月 October
神無月（かんなづき、かみなしづき）

★★　豊郷弁当の日　★★

豊郷地域学校園統一テーマ『栃木県や地域でとれる食材を知り、お弁当に取り入れよう』

今年度も小中学校同一日に「お弁当の日」を実施します。

１回目　１０月８日（木）　おにぎり日
２回目　１２月３日（木）　お弁当の日

～　お弁当の日の目的　～

（１）　食事について親子で考える機会を設け、学校と家庭が連携して栄養バランスのとれたお弁当を作ることにより「食」への関心を高めさせる。

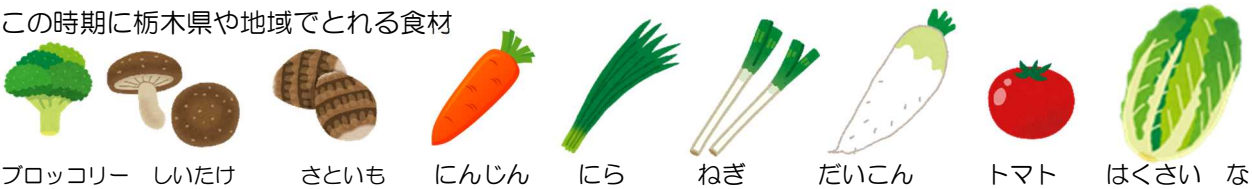
（２）　生徒自らが栄養バランスのとれたお弁当について考え、実際に自分の力で作ることができるようにする。

（３）　日頃、食事やお弁当を作ってくれる人に感謝する気持ちを育てる。

～　ご家庭へのお願い　～

お子さんが行う、買い物・調理・詰め方の手助けや助言をお願いします。ご協力よろしくお願いいたします。

●この時期に栃木県や地域でとれる食材



ブロッコリー　しいたけ　さといも　にんじん　にら　ねぎ　だいこん　トマト　はくさい　など

10 月 27 日（火）は、地域学校園のお弁当の日ではありませんが、文化祭のためお弁当（昼食）持参になります。

おにぎりの日について・・・牛乳やおかずは出ます。（当日の献立：牛乳　さばみそ煮　おひたし　吉野汁）

おにぎりの日の目的は、自分にあった主食（ごはん）の量を知ること、また手軽にたべられるおにぎりを作ることができることです。

中学生に合ったお米の量は？

お米一合は 150ｇです。一合のお米で３個分のおにぎりを作った場合、そのうちの約２個分が中学生にあった量になります。（活動量や男女差、体格によって異なります。）

おにぎりの日に気をつけることは？

食中毒予防のため、必ず当日の朝に作りましょう。また、手には細菌やウイルスが付いていることもあるので石けんで手洗いし、ラップなどを使い、直接手で握らないことをおすすめします。

朝ごはんを食べない理由別、朝ごはんのすすめ！：食欲がない人へ

先月の給食だよりに掲載したとおり、朝食を「週に２～３日食べる」「ほとんど食べない」と答えた人の 60%は「食欲がない」という理由から食べていないことがわかりました。朝食欠食が習慣化してしまうと、将来の健康を損なう原因にもつながります。

本来は栄養バランスの良い朝ごはんを食べてもらいたいのですが、食欲がない人には「まずは食べよう！」作戦を紹介します。

まずは水分。寝ている間に体内の水分は失われています。牛乳や野菜ジュース、果汁が多い果物ジュースなどを飲んでみましょう。飲むヨーグルトやインスタントのスープなどでもよいです。水分を取ることで胃腸が刺激され、食欲が出てきます。

水分以上とれるなら、納豆かけごはんやたまごかけごはんなど、簡単に食べられる食事をおすすめします。脳の栄養源となる炭水化物や成長期に必要なたんぱく質がとれると、１日のスタートがスムーズになり、午前中の体調がよくなります。

とにかく、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

