

# 10月給食だより

令和7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)

## ★★ 豊郷なかよし弁当の日 ★★

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9日(木) おにぎり日

2回目 12月4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 ～

お子さんが行く、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24日(金)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 白身魚フライ おひたし 里芋の中華煮)

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。

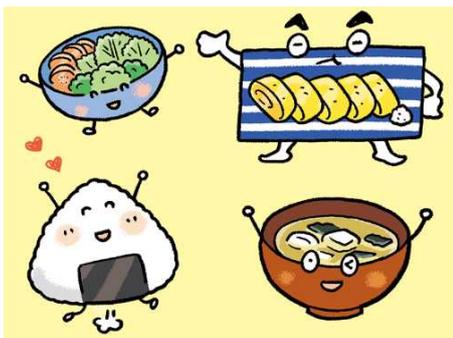
🍷中学生に合ったお米の量は？

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？

今年は暑い日が続いています。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。

## 朝ごはんステップアップ!



ふだん、朝ごはんを食べない習慣の人はいませんか？

これまでの給食だよりでお知らせしてきたとおり、朝ごはんを抜くと、学力調査や体力等調査結果が低い傾向にあったり、腸の働きが活発にならず、排便がしにくくなったりします。

朝、何も食べていない人は、まずはおにぎりやパンなどを食べることから始めましょう。慣れてきたら、おにぎりのみそ汁、パンとスープなど、主食+1品をとるようにします。さらに、卵料理などのおかずを増やして栄養バランスのとれた朝ごはんを目指します。

無理をせずにステップアップしていくことが大切です。

10月16日(木)は、3年5組のリクエスト給食!

6月の食育月間に食育標語を募集し、3年5組の生徒の標語が最優秀作品に選ばれ、リクエスト給食の権利を得ました。  
最優秀食育標語 「命を頂き 命を繋ぐ 食への感謝 未来に続け」