

これからも健康な食生活を送ろう！

卒業・進級の時期です。
中学生の3年間は、一生の健康の土台を作るとても大切な時期です。
中学卒業後もまだまだ、身体の成長は続きます。

健康な身体を作るには、努力が必要です。

- 栄 養

好き嫌いしないでバランスの良い食事を取りましょう。
- 運 動

運動の習慣をもち、体を動かしましょう。
- 休 養

ぐっすり眠って体を休めましょう。

栄養・運動・休養 の3つのバランスがとれると健康になれます。
自分や家族が健康になるためには、どうしたら良いのかを考えられる人になってください。
健康になるための努力は一生続くのです。



食育で小中学校9年間通して学ぶこと（宮っこ食べっこ元気っコプラン）

小中学校で学んだことは身に付いているでしょうか。自分自身を振り返ってみましょう。

1. 規則正しい食習慣を築きます。

☐ 朝食を毎日食べます。

☐ 3食食べることの大切さを理解します。
2. バランスの良い食事をします。

☐ 好き嫌いをしないで食べます。

☐ 栄養バランスを考えて食べます。
3. 適切な食品を選択できます。

☐ 日常食べている食品や料理を知っています。

☐ 「お弁当の日」では食品の品質や安全性を考えて食材を選びます。
4. 感謝の気持ちを持つことができます。

☐ 「いただきます」「ごちそうさま」を言います。

☐ 残さず食べます。
5. 食事マナーを身に付け楽しく食事をすることができます。

☐ 正しくおはしを使います。

☐ 楽しく食事ができます。
6. 食文化について理解します。

☐ 給食に出る行事食や郷土料理を知っています。

☐ 地域でとれる農産物を知っています。

学んだことを生かし、これからも健康な食生活を送ろう。

① 3度の食事は必ず食べましょう。 朝食を食べないと集中力が不足して活動に身が入りません。	② 毎日牛乳を飲みましょう。 給食がなくなると牛乳を飲む機会が減ってしまいます。カルシウムを摂取するためにも積極的に牛乳を飲みましょう。	③ 積極的に野菜を食べましょう。 野菜には、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。1日350gの野菜を摂りましょう。	④ 塩分は控えめにしましょう。 1日に男性8g未満、女性7g未満におさえましょう。 うす味を心がけましょう！	⑤ 表示を見て選びましょう。 商品を選ぶ際は、表示をよく見て安全なものを選びましょう。
⑥ 食事のあいさつをきちんとしましょう。 感謝の気持ちを忘れずに、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。	⑦ ふさわしい会話を心がけましょう。 周囲が不快な思いをしないように食事をしましょう。	⑧ 正しい姿勢、正しいおはしの使い方でおはしを使いましょう。 食事中は正しい姿勢・正しいおはしの使い方でおはしを使いましょう。	⑨ 郷土の味を受け継ぎましょう。 地域の食材を積極的に料理に使いましょう。	参照： 「小学校入学時と中学校卒業期における指導資料」 宇都宮市教育委員会

鶏肉のトマトソース

～ 3月8日（金）トマト給食から ～

【材料】	1人分
鶏むね肉	60g
塩	0.1g
こしょう	少々
トマト	25g
玉ねぎ	12g
にんにく	1.2g
赤ワイン	1.2g
コンソメ	0.5g
砂糖	1g
しょう油	0.5g

【作り方】

- 鶏肉は、塩・こしょうをで下味をつける。
- トマトは、皮を湯むきして1.5cm角切りにする。
- 玉ねぎ・にんにくは、みじん切りにする。
- 1の鶏肉をオーブンで焼く。フライパンで焼いてもOK。
- 鍋に2のトマト半量と3の野菜と残りの調味料を加えてソースを作る。熱が通ったら、残り半量のトマトを加えて形が残るように煮過ぎないようにする。
- 焼きあがった鶏肉に5のソースをかけて出来上がり！！

宇都宮市は、トマトの作付け面積が栃木県内1位です。
学校給食では、宇都宮市産のトマトを使用しています。

