

1月給食だより

令和7年度
宇都宮市立豊郷中学校



1 月
睦月（むつき）
January

あけましておめでとうございます。

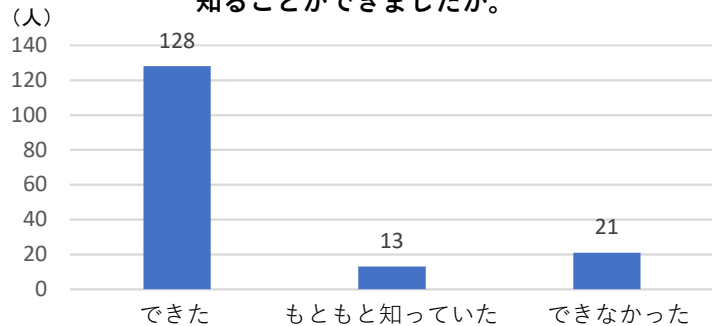
寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥しているため、さらなる感染症対策が必要です。免疫力を高めるためにも、朝ごはんをしっかり食べて登校し、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をこころがけましょう。

11月28日（木）「お弁当の日」の結果について

地域学校園統一で実施した「お弁当の日」は、「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」という共通のテーマのもと、1年生は共通テーマで、2年生は「地域の食材も使用し、健康を考えたお弁当を作ろう」というテーマで、さらに3年生は「地域の食材も使用し、自分のための1食分のお弁当を作ろう」と、ステップアップしたテーマで実施しました。

1年生の振り返りシートより

お弁当を作るにあたり、地元でとれる食材を知ることができましたか。



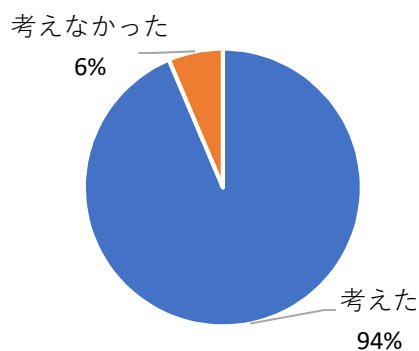
お弁当に入れた 地元の食材

米、にんじん、はくさい、ほうれんそう、こまつな、ブロッコリー、にら、トマト、かぼちゃ、アスパラガス、さといも、さつまいも、梨、いちごなど



2年生の振り返りシートより

お弁当を作るにあたり、健康について考えましたか。



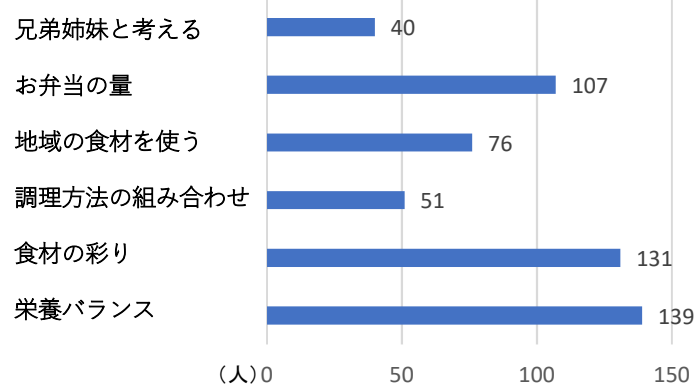
健康について どんなことに気をつけましたか。

- ・6つの基礎食品群が入るよう工夫した。
- ・五大栄養素をバランスよく入れるようにした。
- ・去年はあまり野菜が入らなかったため、今年は野菜をしっかり入れるよう意識した。
- ・手を洗ったり保冷剤を入れたり、お昼に食べることを考えて作った。
- ・副菜が主菜より多くなるようにした。
- ・何群が少ないな、と考えて、足りないところを付け加えることができた。
- ・自分の好きなものだけでなく、野菜も入れて健康に気をつけた。 など。



3年生の振り返りシートより

献立作成で気をつけたことは何ですか。



お弁当作りをしてこれからの生活に活かせることは？

- ・高校生になるとお弁当になるので、たまに自分でもお弁当を作れるようにしたい。
 - ・お弁当作りが大変なことがわかったので、食材だけでなくお母さんにも感謝したい。
 - ・栄養があり彩りよく自分に適した量にすること。
 - ・家に自分しかないときに、自分でごはんを作る。
 - ・彩りや栄養バランスを考えて作ることを意識し、大人になったときに活かせるようにしたい。
 - ・親を見習い、きちんと準備をしてお弁当を作る。
 - ・洗い物を増やさず、効率よく料理すること。
 - ・彩りや効率を意識して、短時間でも栄養に偏りが無いご飯を作ること。 など。
- 多くの生徒が、ふだんご飯を作ってくれる家の人への感謝の気持ちや、今後のお弁当生活に活かせると記入しました。



1月24日から一週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、子供たちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために、重要な役割を果たしています。

本来、給食記念日である1月24日から一週間は「全国学校給食週間」ですが、豊郷地域学校園では統一して、1月19日（月）から23日（金）までを学校給食週間として実施します。

学校給食週間には、今年度4回目のなかよしメニュー（豊郷北小学校が担当）や、カレーの日献立、昨年度宇都宮市が友好都市を提携した沖縄県うるま市の沖縄料理献立や、災害時相互応援協定を締結した東京都渋谷区の「ワンダフル給食」（※）で人気の料理を実施します。

（※）ワンダフル給食とは、渋谷区と学校法人服部学園服部栄養専門学校が協力し、新たな給食メニューの考案や給食を通じた食育を目的とするプロジェクトです。豊郷中学校では「ワンダフル給食」の中から、フランスの家庭料理の定番「鶏のトマトクリーム煮」を選択し、実施します。