

1月給食だより

令和6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。

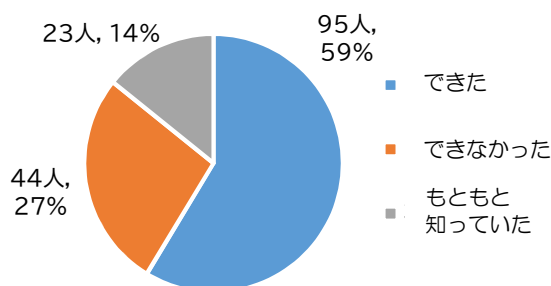
寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥しているため、インフルエンザなどの感染症が流行する時期になりました。栄養バランスのよい食事と十分な睡眠で、元気に過ごしましょう。

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で実施しました。さらに、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」、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。



知ることが

できた食材

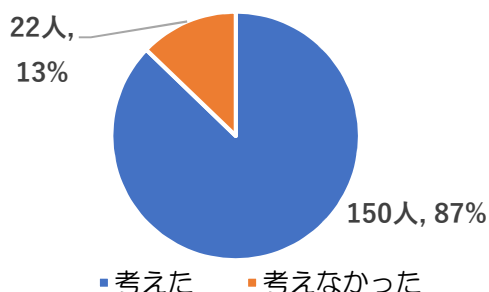
ほうれんそう、ブロッコリー、トマト、さといも、さつまいも、小松菜、にら、ごぼう、きゅうり、かぼちゃ、しいたけ、アスパラガス など

知ることができたと答えた生徒のほとんどが、
地元の食材を使って作っていました。



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。



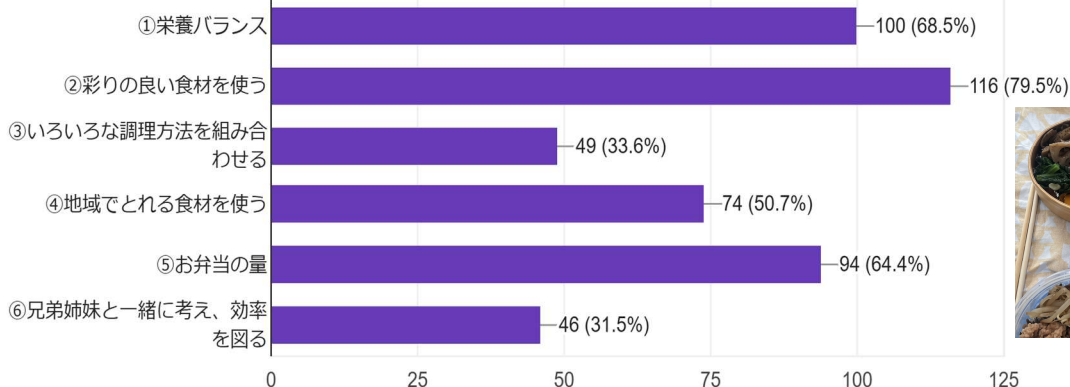
健康について どんなことに気をつけましたか。

- ・栄養バランス
- ・肉ばかりに偏らず、野菜などを入れてバランスよく作った。
- ・3・4群（野菜、果物、きのこ）が入るよう考えた。
- ・自分にちょうどよい量のお弁当を作ることができた。
- ・五大栄養素と6つの基礎食品群などに当てはめて考えた。
- ・いつもお弁当を作ってくれる母や父は、すごいと思った。



3年生の振り返りシートより

献立作成に気をつけたことは何ですか。



1月24日から1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。豊郷地域学校園では、1月20日（月）から24日（金）までを学校給食週間として実施します。

※昨年夏に宇都宮市が実施したトマト料理コンクールにおいて、入賞した2年生の「リコピンたっぷりジャ〜ライス」と、家庭部3年生が考えた「トマトとじゃがいも炒め」を1月の給食で実施します。目印は「ミヤリー」です。

