



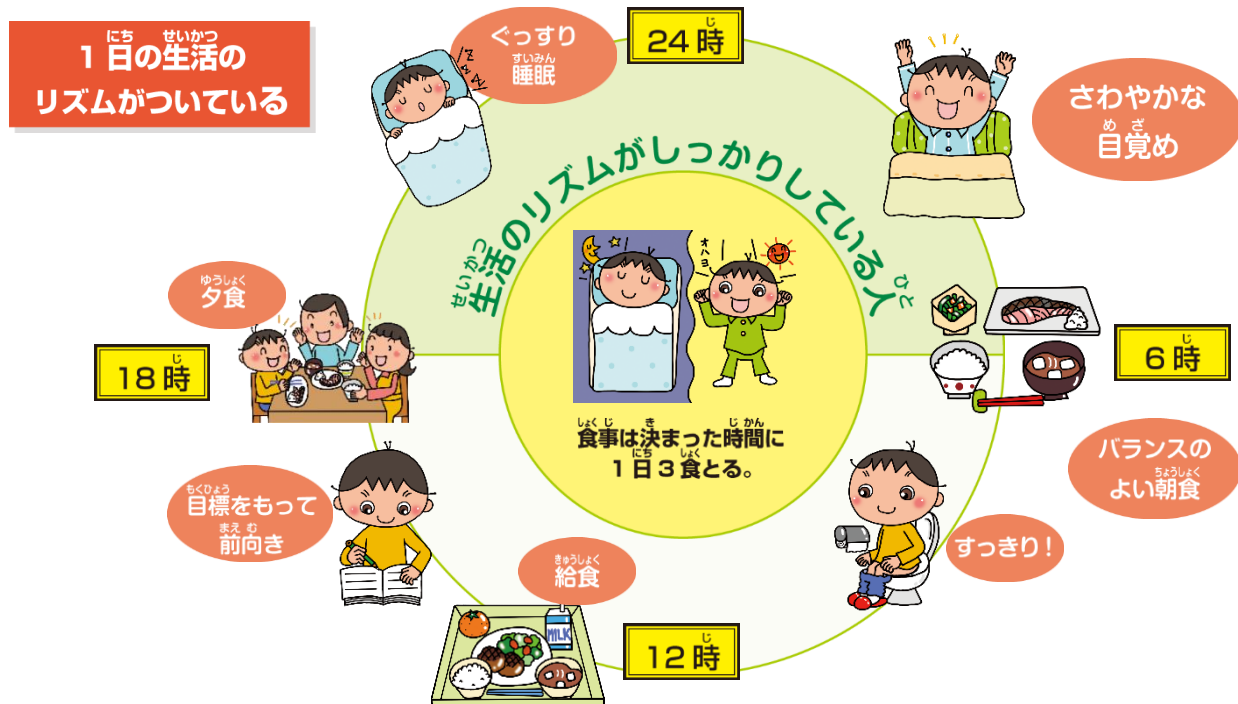
令和3年度
宇都宮市立豊郷中学校



新学期の給食は始まって間もなく1ヵ月が経ちます。暖かくなって過ごしやすくなる時季ですが、長い連休もあり4月からの新しい環境での疲れが出やすくなります。家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また朝ごはんは1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーの源となる主食のご飯やパンに主菜と副菜をそろえ、よく噛んで食べてから登校しましょう。

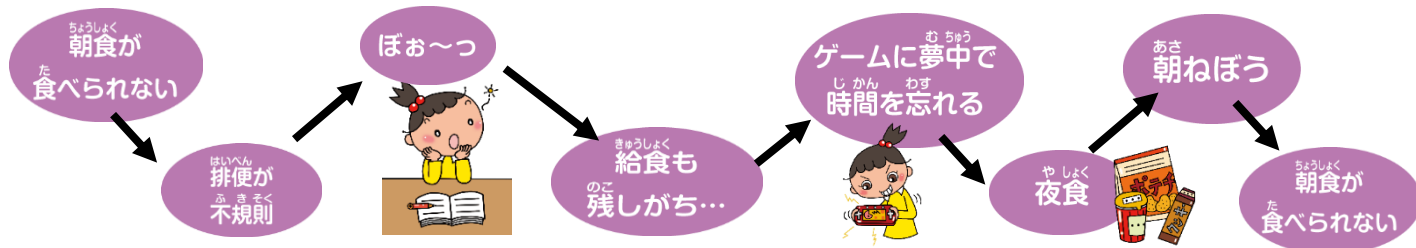
健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。お腹がすくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。生活リズムは崩れると健康に異常が出やすくなり、感染症にもかかりやすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体もリズムを整え、維持するためにとても重要です。



生活のリズムが崩れている人は・・・

心当たりのある人はいませんか？ しっかり自分の生活リズムを振り返り、改善していきましょう！！



1年生 田植え体験を行います！

5月13日（木）は、1年生の農業体験学習です。豊郷中学校では毎年、給食物資納入でもお世話になっている地元生産者の方々にご指導をいただき、もち米を作ります。1年生の皆さんは、生産者の方々の日頃のご苦労、そしておいしいご飯をいただいていることへの感謝の気持ちを実感できる貴重な経験になると思います。

10月には稲刈り体験もあります。収穫したもち米は、11月からの給食で提供していく予定です。毎年お赤飯は人気メニューです。他にもおこわなど、とてもおいしい給食として味わいますので楽しみにしてください。