



# 食育だより



宇都宮市立若松原中学校  
令和2年10月 第7号

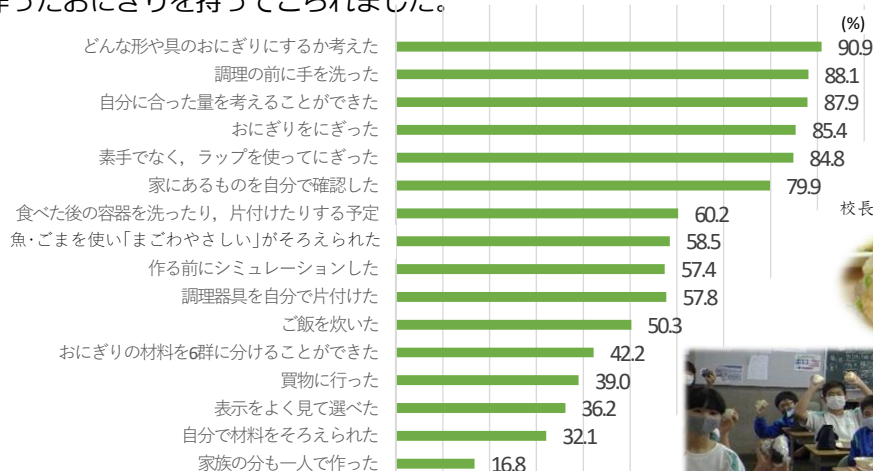
10月は、「とちぎ食育推進月間」です。今年の重点取組テーマは「コロナに負けるな!!食で体・心・地域元気アップ!」  
新型コロナウイルス感染症への対応として、規則正しい食生活や栄養バランスのとれた食事で  
体調を整え、また、旬の食材を取り入れた食事や感染症対策を取り入れながら、地域において  
食事を楽しむことで豊かな心を育んでいきましょう。



10月の第3日曜日(家庭の日)の18日は「家族で食育の日」。当日は、家族と一緒に食事を  
作って食べるなど、ぜひ家族で楽しい食卓を囲みましょう。

## △「おにぎりの日 ふりかえりカード」から△

10月6日に「おにぎりの日」を実施しました。事前に給食委員会からおすすめのおにぎりレシピを掲示したり、おにぎり  
作りの動画を放送したりして、自分で持ってこようと呼びかけました。当日は、下のグラフのとおり、多くの生徒が自分  
で作ったおにぎりを持ってこられました。



おにぎり作り動画を作りました



△おすすめおにぎり△



校長先生の特製おにぎり



みんなのおにぎり



### がんばったこと、できるようになったこと

- ・はじめて自分でご飯を炊いて、おにぎりを作れた。
- ・具を真ん中にするのが難しかったけれど、三角に握れるようになった。
- ・ごはんが熱くて、ラップ越しでも大変だった。
- ・塩は、少しでもしっかり味がすることが分かった。
- ・何回も味見をして、おいしく作れた。
- ・買物に自分で行くことで、作りたいものが作れた。
- ・秋の食材や地元の材料を使って作った。

### これから挑戦したい料理

- ・卵焼きやから揚げなども作ってお弁当を一人で作りたい。
  - ・みそ汁、煮物、さしみ、炊き込みご飯などの和食。
  - ・カレーライスやオムライス、焼きそば・・・
  - ・韓国料理、イタリア料理、タイ料理、フィリピン料理・・・
  - ・プリンやケーキ、和菓子などのスイーツ。
  - ・家族の好きな料理や食べたいものを作れるようになりたい。
- という素敵な意見もありました。

## 11月12日に『あゆ』，24日に『ヨーグルト』が無償提供されます！

栃木と茨城を流れている那珂川は、全国一あゆが獲れる川です。栃木県のあゆの漁獲量も、全国3位。多くの釣り人にも人気です。

今回は「地産地消元気アップ牛肉・水産物給食推進事業」により、栃木県養殖漁業協同組合からあゆが提供されます。給食では、塩焼きではなく、竜田揚げにして出します。楽しみにしてください。

生乳生産量とは、乳牛から搾られる乳の量。生乳を加熱殺菌等したものが、牛乳です。



栃木県は生乳生産量が北海道に次いで全国第2位です。栃木県内には、約52,000頭の乳牛が飼育されており、年間約33万tの生乳が生産されています。

今回、農林水産省 持続的生産強化対策事業 学校給食用牛乳供給推進事業の一環として、栃木県牛乳普及協会から、県内の児童生徒に改めて県産乳製品の魅力を知ってもらい、家庭において乳製品をもう一品多く食べてもらうなど、県民の県産乳製品の消費拡大を図るため、県内の給食実施校にヨーグルトを無償提供していただけます。ぜひ、ご家庭でもおいしい栃木県産乳を!