



10月食育だより

令和7年10月号



宇都宮市立陽北中学校

ようやく暑さがやわらぎ、秋らしくなりましたね。この時期は、朝晩と日中の気温の差が大きく、体調を崩しがちです。規則正しい生活、しっかり食事をとることを心がけましょう。秋分の日が過ぎ、夜明けが遅くなっています。つつい寝過ごしてしまいそうですが、朝ごはんもしっかり食べてくださいね。



おにぎりの日 10/1

ご協力ありがとうございました。

給食で食べているごはんの量を確認し、おにぎりの計画を立てました。中学生に必要な1回のごはん量は平均220~230gです。成長期の皆さんには、体格や活動量に応じて必要な量を食べてほしいです。

おにぎりの日の感想から

- おにぎりを作るのは楽しかったです。去年の反省などをいかせました！作っているときに「明日、食べるのが楽しみだなあ」と思いながら作っていました。次は、お弁当の日。去年よりも良いお弁当が作れば、いいなと思っています。
- 料理は、得意じゃないけど、おにぎりなら簡単に作ることができるし、美味しく食べられるので、これからも作ってみたいです。おにぎりの日を通してみんなとコミュニケーションを取り、楽しく食事ができたので良かったなと思います。



お弁当の日は11/19(水)です。よろしくお願いします。



おにぎりアクションへの参加

昨年に引き続き、今年度もおにぎりアクションへの参加を呼びかけました。おにぎりアクションは、「おにぎり」の写真の特設サイトに投稿すると、1枚の写真投稿につき給食5食分に相当する寄付(100円)を協賛企業が提供し、アフリカ・アジアのこどもたちに給食をプレゼントできる取り組みです。今年度は、215人が賛同してくれました。給食委員3年生のメッセージと共に、投稿します。



おにぎりをまとめて作って冷凍しておけば...



時間がなくても



すぐ食べられる

2 前頭をゼロに



生徒会と給食委員会の連携：フードバンクへの協力

12 つくる責任 つかう責任



フードバンク うつのみや

前期生徒会長の公約「フードバンクへの協力」を生徒会と給食委員会がタッグを組んで取り組みました。今回は、3学年保護者会と2学年保護者会を挟んだ日程で回収しました。前回89点・今回144点の食材が集まり、『フードバンクうつのみや』にお渡ししました。みなさんのご厚意に感謝申し上げます。



こたえ

- Q1=②(「凍り豆腐」ともいう) Q2=③ Q3=①(十三夜は「栗名月」)
Q4=③ Q5=②(①はしいたけ、③はえのきたけ) Q6=③



校内マナー週間 ~箸づかいを意識して食べよう

10月は「とちぎ食育推進月間」です。陽北地域学校園では、毎年6月と10月に「校内食事マナー週間」を設けています。当たり前のように使っているお箸には、12種類もの機能を果たしています。週間中は6種類の箸づかいを意識する献立を提供します。食事の前に各クラスの給食委員が説明をしますので、確認しながら食べてください。今年度も「陽北学校園オリジナル味のり」が出ます。美しい箸づかいを目指しましょう。



好き嫌い克服献立
「魚を食べよう」献立 9日

今回の魚は「スケソウダラ」です。スケソウダラは、煮物やフライをはじめ、身をすりつぶしてかまぼこにしたり、卵巣を塩漬けにしてたらこにしたりとさまざまな料理で楽しめる魚です。たらのマリネは、魚に片栗粉をつけて揚げ、薄切りの玉ねぎ・レモン汁・しょうゆ・砂糖で作ったマリネ液をかけた料理です。

今月のめあて
「バランスよく食べよう」献立 21日

みなさんは成長期真っ只中です。特に12歳から14歳では一生のうちで一番多くのカルシウムを必要としています。中学校では給食でとるカルシウム量の基準値が450mgととても多く設定されています。そのため毎日の牛乳だけでなく、給食ではカレーやハヤシライスに脱脂粉乳を加えたり、小魚やチーズ・ヨーグルトなどを付けたりして補っています。給食で出たものではなく、食べたものがみなさんの体を作っています。

「目にやさしい」献立 10日

10月10日は目の愛護デーです。ビタミンAは、目の正常な機能の維持、皮膚や粘膜の健康に欠かせない栄養素です。ビタミンAはにんじんなどの緑黄色野菜やレバー・うなぎ・卵黄などに多く含まれます。にんじんは給食によく登場する野菜です。にんじん・にら・卵を使った献立で、目をいたわりましょう。



10月の行事&記念日 3択クイズ

10/2 豆腐の日

Q1 豆腐をどうすれば高野豆腐になる？

① 火であぶる ② 凍らせる ③ 布で絞る

10/4 いわしの日

Q2 イワシが危険を感じたときにすることは？

① スミをはく ② おなかをふくらませる ③ ウロコをはがす

10/6※ 十五夜 ※毎年日付が変わる

Q3 十五夜は別名「〇名月」、〇に入る食べ物は？

① 芋 ② 栗 ③ 蕪

10/10 目の愛護デー

Q4 目の健康に関わるビタミンAが多く含まれている食べ物は？

① 米 ② とうもろこし ③ レバー

10/15 きのこの日

Q5 次のうち、「ぶなしめじ」はどれ？

① ② ③

10/30 食品ロス削減の日

Q6 世界で作られる食べ物のうち、何%捨てられている？

① 10% ② 20% ③ 40%

☞ こたえは、次ページにあります。まずは考えてみよう！