



令和4年4月号
宇都宮市立陽北中学校

令和4年度の新学期がスタートしました。ご入学・ご進級おめでとうございます。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事をクラスで先生や仲間と一緒に食べながら、食文化や望ましい食習慣、マナー、社交性や助け合い、感謝の気持ちを育むことを学んでいきます。

今年度もコロナ感染拡大防止の対策をとりながらの実施となりますが、安全安心おいしい給食を目指して参ります。ご理解とご協力をお願いいたします。

学校での食育

食育はご家庭や地域の連携を図りながら、以下の6つの視点で行います

しよくし たいせつ よろこ
**食事の大切さ、喜び、
そして楽しさを知る**



けんこう たち し こかんり
**健康を保つための自己管理
の力を身につける**



ただ ちしき しょうほう
**正しい知識、情報をもとに
食品を選ぶ力をもつ**



た もの たいせつ
**食べ物を大切にし、かかわる
ひとびと かんしゃ
人々に感謝する**



まナー や おもい やりの きもち
**マナーや思いやりの気持ち
など社会性を育む**



ちいさき さんぶつ でんとうてき しよくぶんか
**地域の産物や伝統的な食文化
を知り、未来に伝える**



苦手なものも一口チャレンジ



学校給食は、成長期の中学生に合わせて栄養価計算されています。毎日残さず食べることで栄養が満たされます。苦手なものも、まずは一口チャレンジしてください。新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともありますよ。



給食室の紹介

昨年度に引き続き調理業務は「日本栄養給食協会」9人で作ります。栄養教諭は、今年度から秋場になります。一条中から参りました。安全安心おいしい給食に努めます。よろしくお願ひします。



陽北中学校の給食



主食：ごはん：週4回 陽北地区の農家から購入し、5%の麦を混ぜて学校で炊いています。
1日約60kgの米を使用します。

パン：週1回（主に月曜日）今年度から宇都宮産小麦のパンになります。給食指定工場の滝乃金田屋から届きます。

麺類：月1回程度

おかず：陽北地区にある6件の農家さんからこまつな・はくさい・きゃべつ・大根など季節に採れる野菜は地元産を使います。煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・蒸し物・和え物・汁物などの料理を季節に応じて行事食や郷土料理・世界の料理などバラエティーに富んだ調理や豊富な食材（旬の食材や地産地消）を取り入れながら献立作成します。

牛乳：毎日（栃木県産）1本200ccには、成長期に必要な栄養素が含まれており、効率よく摂取することができます。栃酪乳業から届きます。

4月から脱プラスチック、SDGsの推進のため、学校給食用牛乳のストローレスになりました。



【一目ではわかりませんが】【横から見ると牛マーク】

【牛マークを押して開きます】

（飲み口が開けやすいように工夫されたストローレス容器に変更されました）

給食の配膳：各階の配膳室前の盛り付け図を参考に配膳しましょう。

ご協力ください！

○給食当番時は週末に白衣を持ち帰ります。洗濯にご協力をお願いします。また、より衛生的に保つため、白衣のアイロンかけをお願いします。

週末に持ち帰り洗濯をお願いします。

○食事前の手洗いが大切です。毎日清潔なハンカチの用意をお願いします。



★給食費の集金と返金について★

集金：給食費は月額5300円で8月を除く11か月分集金になります。4月分は、5月に2か月分集金となります。口座引き落とし日は、5/10（火）になります。

長期欠食返金：疾病などで連続7日以上（休日は除く）欠席する見込みのある場合は、事前に担任までご連絡ください。届け出のあった日から起算して連続7日以上欠席する場合は対象になります。届け出の2日後から欠食回数分の金額を返金します。

※朝食のススメ※

春は、気温の差が激しかったり、花粉症があったり、新しい学年で新しい生活がスタートして知らない間に身体は疲れます。「朝ごはん」をしっかり食べて登校しましょう。朝食は食べられない、食べる時間がないという人は、スープやバナナ、シリアル・ヨーグルトなどでもOKです。まずは何かを口にするところから始めてください。



パン派なら…



or



+



卵やツナのおかず+野菜が具のスープなど



ご飯派なら…

納豆または卵を使ったおかず+具だくさんの味噌汁など