



令和4年5月号
宇都宮市立陽北中学校

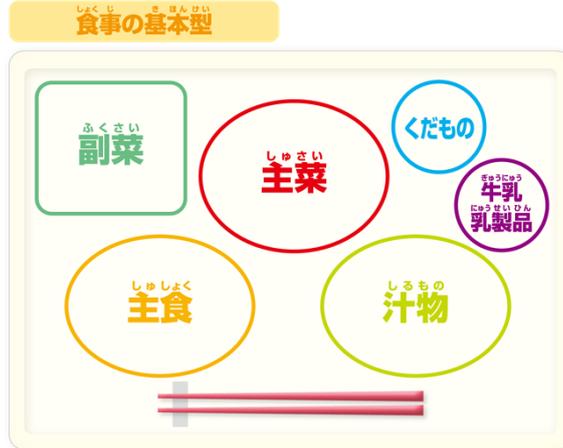
新学期が始まり1か月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか？5月は季節の変わり目で疲れが出やすい時です。バランスのとれた食事と十分な睡眠で体調を整えましょう。

しっかり食べているかな？ 朝ごはん！

主食

ごはん めん パン

主食は体を動かし、脳を働かせる主にエネルギーのもとになる食べ物です。毎日の食事の中心になります。



主菜

焼き魚 目玉焼き
ワインナー 冷やっこ
納豆

主菜は肉・魚・卵・大豆、大豆製品など主に体をつくる食べ物です。おかずのメインになります。

副菜・汁物

おひたし 野菜いため(ソテー) 野菜サラダ 野菜スープ
みそ汁

副菜は、野菜など主に体の調子を整える食べ物を使い、主菜に添えるおかずになります。

プラスアルファ (+α) (牛乳・乳製品、くだもの)

牛乳 チーズ ヨーグルト
キウイフルーツ バナナ
オレンジ いちご

牛乳や乳製品は、成長期には特にプラスして食べてほしい食品です。体の調子を整える果物も是非とってほしいです。

本格的な暑さの前に
暑さになれよう！

同じ気温でも暑さに慣れていない時と、そうでない時の感じ方は違います。暑さが本格的になる前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせず、にだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。



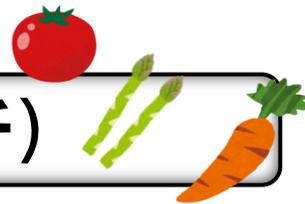
すいぶんほきゅう

コップでこまめに 食事からも W.C. おいっこの色でもチェック

普段は水か麦茶などをとりましょう。汗を多くかく時は、塩分も必要になるので、スポーツドリンクなどを上手にとりましょう。清涼飲料水には糖分が多く入っています。とりすぎに注意です！



宮っ子ランチ (春野菜ランチ)



宮っ子ランチは、私たちの住む宇都宮の気候風土や先人によって培われた食文化への理解を深め、郷土への愛情を育むことを目的とした献立です。年4回実施します。(18日(水)実施します)

「かんぴょうのごま酢あえ」

宇都宮市の郷土料理

- 栃木県のかんぴょう生産量は全国1位です。

「豚肉と宮野菜いため」

- 栃木県産豚肉や、旬のアスパラガス、トマトを合わせて炒め、玉ねぎソースで味を調えます。

「ミルクプリンいちごソース」

- 栃木県はいちごの生産が50年以上連続日本一です。
- 宮っ子ランチ用に開発したオリジナルデザートです。

「牛乳」

- 栃木県は、特に那須地区で酪農が盛んなため、生乳生産量が北海道に次いで全国2位です。栃木県産牛乳です。

「麦入りごはん」

- お米は陽北地区の農家からのお米を使用しています。
- 麦をまぜて食物繊維やビタミンを摂取できるようにしています。

「春野菜の味噌汁」

- 全国2位の生産量を誇るにら、旬のたまねぎ、じゃがいもを入れた味噌汁です。給食の味噌汁は、かつおぶしでだしをとっています。



給食で
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

本市の学校給食レシピを「クックパッド」で発信中。

アドレス <https://cookpad.com/kitchen/14312506>



SDGs ～未来のために今できることを考えよう～

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために2030年までにすべての国の人々が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「だれ一人取り残さない (leave no one behind)」ことが理念となっています。

目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて取り組んでみましょう。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

