

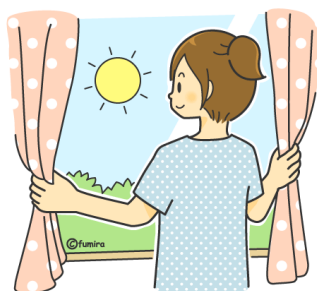


令和4年9月号

宇都宮市立陽北中学校

長かった夏休みが終わりましたね。部活や勉強、普段できないことをしたり、1学期前半の疲れを癒したりと充実した休みを過ごせましたか？1学期後半が始まります。身体を休みモードから学校モードに切り替えます。生活のリズムを整えるためには、わたしたちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期にあわせて調整することが大切です。

朝日をあびる



朝日をあびることで、体内時計がリセットされ、24時間というリズムに調整されます。

朝食を食べる



朝食を食べると、眠っていた脳やからだが目覚めます。

早く寝る



疲れた時は早く寝ます。寝る前のスマホは、眠りを浅くするので、見ません。

白衣が新しくなります！！

夏休み中にPTA費で給食当番用白衣（白衣・袋）を新調していただきました。ありがとうございます。（三角巾については取り扱いがないため、今までのものを使います）保護者の方々の負担が軽減できるようにと、値段は普通のタイプより少々高めですが、ノンアイロンタイプの白衣になります。引き続き、給食当番後の洗濯はよろしくお願ひします。

ポリエステル100%のため

アイロン不要です

アイロンをかける時は、中温140℃～160℃以下でお願いします。

白衣



袋

【取り扱い説明書より】

- 塩素系漂白剤配合洗剤は使用しないでください。
- 漂白剤および漂白剤入りの洗剤は使わないでください。変色・防汚効果が弱くなる原因になります。
- タンブラー式乾燥機の使用は、加工ががれ・変色の原因になるので、避けてください。

生徒のみなさん、大切に使いましょう！！



9月1日は防災の日です。この日を含む1週間（8月30日～9月5日）は、防災週間と定められています。災害はいつ起きるかわかりません。この機会に見直して災害に備えておきましょう。

食料・飲料などの備蓄の方法

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。特別なものを用意するのではなく、普段の生活で利用している食品等を備えるようにしましょう。



飲料水3日分
1人1日3ℓ目安



主食・主菜・副菜になる保存の効くものを日常的に使用しながらストックする『ローリングストック』法は、食品を無駄にせずおススメです。食物アレルギーがある人は対応食品を、また自分の食べ慣れているものや好きな物を用意しておくことで、災害時でもリラックスしたり安心できたりします。何もないことが一番ですが、いざという時のために…。



・非常食
・日常食品
・持ち歩き用品

ほ 今月のほくほくランチから

政府広報オンラインより

好き嫌い克服メニュー 9月5日（月）



「まめ（大豆）を食べよう」



チリコンカンに入っている豆は、「大豆」です。大豆は豆類の中でも特に栄養豊富で、今注目されている食品です。ハンバーガーショップでは、肉の代わりに大豆から作られたパティを使って作ったソイミートが人気です。大豆は肉よりもカロリーが低く、低脂質で高たんぱく、アスリートの体作りにも活躍しています。さらに、食物繊維や鉄分やビタミンが豊富です。

9月のめあて 9月6日（火）

「食事と健康について考えよう」

私たちのからだは「食べたもの」で作られます。食事は健康な生活のために欠かせません。栄養バランスの知識も必要です。好き嫌いの多い人は口に入るものが限られてしまうので、大人になるまでに色々はものから栄養をとることが難しくなってしまうので、一口食べましょうと言っているのはそのためです。「冷やしきゅうり味噌ディップ」は、陽北学校園食育だよりで家庭から募集したおすすめ野菜料理から選びました。

行事食「十五夜」 9月9日（金）

十五夜は、昔の暦で8月15日にあたり、この日の月は一年で一番美しいと言われてきました。十五夜には、月に見立てた15個の団子をお供えます。稲に見立てたすすきや、とれたばかりの里芋、秋に収穫した野菜で作ったけんちん汁も欠かせません。秋の収穫に感謝をこめお祝いします。

（今年の十五夜は9月10日です）



いちご一会とちぎ国体 応援献立 9月30日（金）

10月1日から「いちご一会とちぎ国体」がはじまります。国体は、国民体育大会を短くした言い方で、毎年行われている国内で一番大きなスポーツ大会です。大会をとおして、いろいろなスポーツを知ってもらい、スポーツの和を広げることで、街人も健康で元気になってもらうことを目的としています。都道府県ごと種目ごとの代表選手たちが優勝を目指します。国産農林水産物販路多様化緊急対策事業よりいただいた、栃木県産「ヤシオマス」やかんぴょうで栃木の味を存分に味わって応援しましょう。



国産農林水産物販路多様化緊急対策事業 「アユ」「ヤシオマス」をいただきます。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、需要先が減少した農林水産物を給食に提供していただける事業で、「アユの竜田揚げ」が16日に「ヤシオマスのたまり醤油漬け」が30日に出来ます。