



令和4年 10月号

宇都宮市立陽北中学校

さわやかで過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、味覚の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間に失われたビタミンやミネラルを多く含む果物やきのこが旬を迎えます。陽北中に納めていただく地域の野菜もたくさん出てきます。「旬」の食べ物は、味が良いほかに栄養価が高く値段も安くなります。

自然の恵みに感謝し、地域の食文化を大切にしていきましょう。



10月は「とちぎ食育推進月間」

校内食事マナー週間 10/18(火)~24(月)

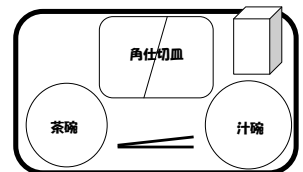
10月は「とちぎ食育推進月間」です。生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む「食育」を推進する月です。

正しい姿勢で食事をしよう

背筋をのばす
ひじをつかない
足を組まない



正しい配膳



ごはんは左側、汁ものは右側

感謝の心をもって食事をしよう

感謝をこめて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしよう。

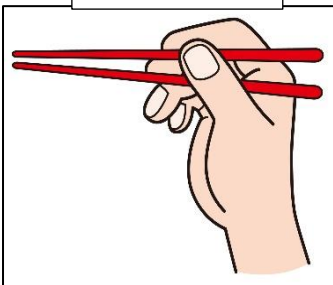


お箸の12の機能 ~上手に使いこなそう

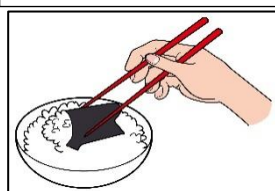
つまむ・はさむ・おさえる・すくう・裂く・のせる・はがす・ほぐす・くるむ・切る・はこぶ・まぜる

マナー週間中、
5つの機能を意識して使いましょう。

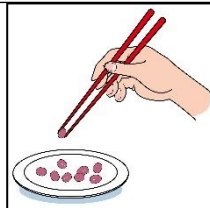
正しい持ち方



のりでくるむ (18日)



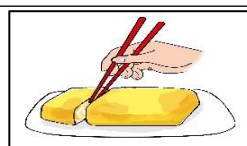
大豆をつまむ (19日)



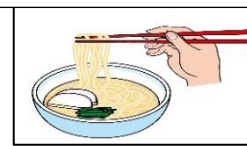
豆腐をすくう (20日)



卵を切る (21日)



やきそばをはさむ (22日)



我が家のおすすめ野菜料理



学校園で募集した「我が家のおすすめ野菜料理」で紹介いただいた料理を給食に出します。ご家庭でもお試しください！
9月6日「冷やしキュウリ味噌マヨディップ」(錦小)
10月24日「海苔ナムル」(錦小)

きゅうりを1/4のスティック状に切る。
みりん小さじ1 (6g) みそ小さじ2 (12g)
マヨネーズ小さじ2 (8g)を混ぜてディップソースを作る。
※給食では、ノンエッグタイプのマヨネーズを使用

ほうれん草1束を3~4cmに切り、軽くゆでて冷まして水気をきる。韓国のり8枚・ごま大さじ1 ごま油小さじ2 顆粒の鶏ガラスープ小さじ1であえる。給食では、韓国のりの代わりに、もみのりに塩を加えて代用します。

食事マナー海苔

食事マナーについて、より身近に感じてもらえたらと給食委員が食事マナー海苔をデザインしました。発注の関係で短い期間での提出でしたが、たくさんのアイディアを出してくれました。校舎2階西通路に掲示しますので、見てくださいね。この中の2パターンが陽北学校園小中学校の給食に出ます。

