

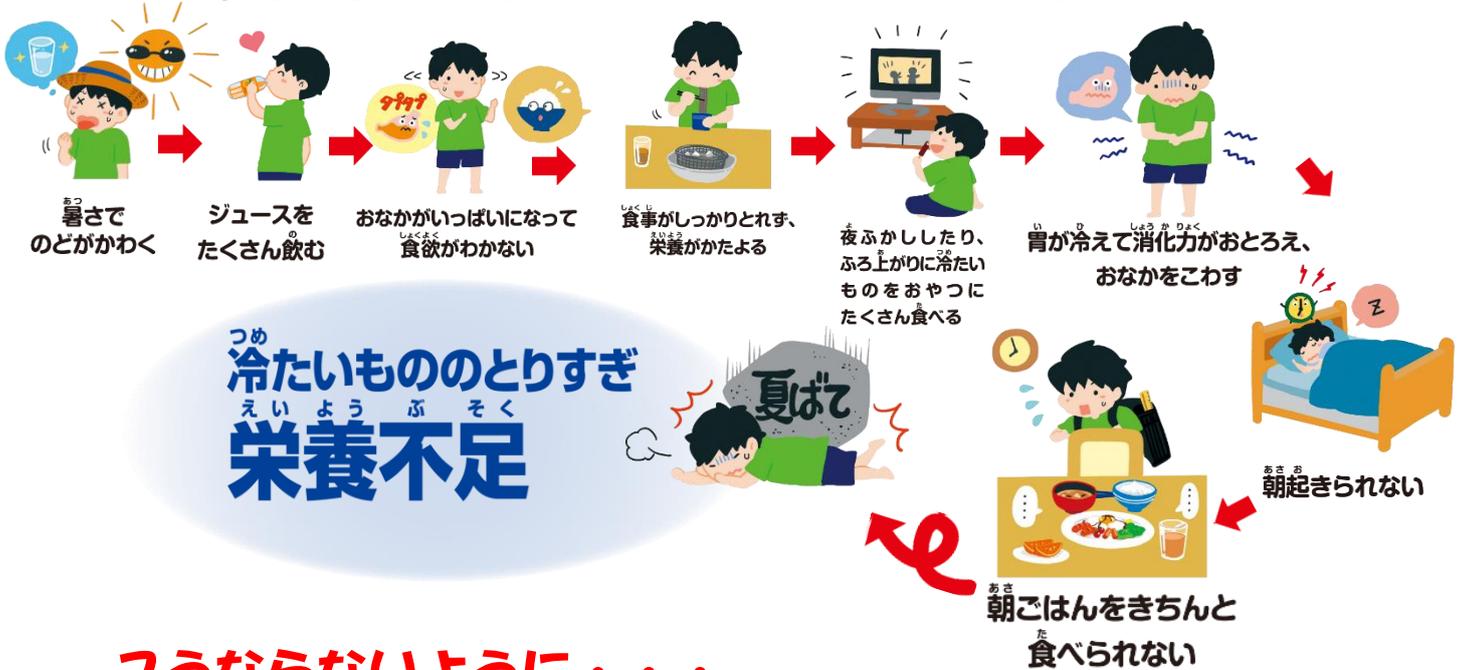


令和5年7月号

宇都宮市立陽北中学校

暑くなり始めるこの時期は、からだ暑さに慣れていないので、食欲がなくなったりからだ疲れやすくなったりして体調をくずしやすい季節です。上手な水分補給と三食の食事をしっかり食べて、暑さに負けない体を目指しましょう。

食生活に気をつけて夏バテを防ごう！



こうならないように・・・



主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事で 夏を元気に！！

夏の野菜や果物を上手に活用しよう！

夏が旬の野菜や果物には、汗で失われる水分やミネラルが豊富です。



みず 水



むぎちゃ 麦茶

水分補給は、水か麦茶をこまめに！

運動などで急にたくさん汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に使おう



トマト



オクラ



すいか



かぼちゃ



なす



しょうが



しそ



みょうが

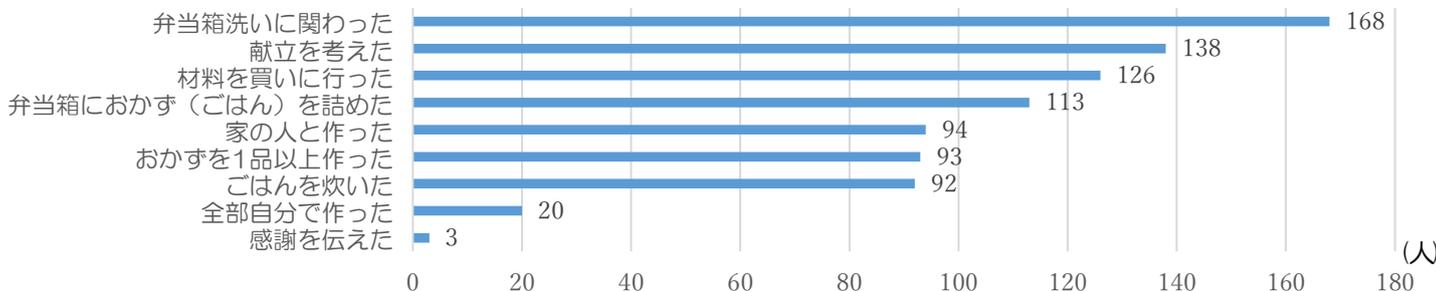


夏野菜のカレー

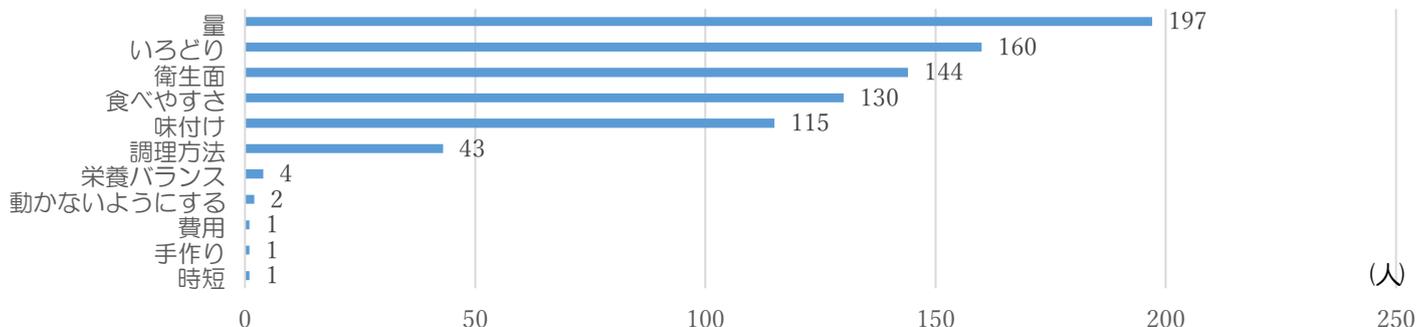
第1回お弁当の日 振り返りより～

5月30日～6月16日給食室空調工事によるお弁当期間中は、自分で作らなくても良いお弁当の日でしたが、家の人に頼るばかりでなく、何か関わるといいですね。と事前に給食委員会から説明がありました。振り返りアンケートに365人が答えてくれました。

お弁当づくりにどのようにかかわりましたか？ 365人回答



心がけたことはありますか？ 365人回答



【感想】

- 今までよりもお弁当づくりに協力した。
- 次回のお弁当の日に向けて、今回学んだいろいろやお弁当の詰め方などを活かしたい。
- 全部陳列に作ってもらいましたが、お弁当おいしかったです。2回目は自分で作れるように頑張りたいです。
- 塾の日以外は自分で作ってみたいので、本当にお弁当は難しいなと思った。でも楽しくもあった。次のお弁当の日もなるべく自分の力で今回の反省を活かしながら作っていききたい。
- 自分にあった量がわかり、お弁当の日で足りないことがないように意識していきたい。
- 2回目のお弁当の日では一品はつくれるようにしたいです。
- 緑を更に増やしているどりの良い弁当を作ろうと思いました。
- 仕切りを野菜にしてヘルシーにしたいです。
- 今回は、調理方法以外はきをつけることができました。けどお弁当を作るときに自分から積極的に作らなかったのが、次のお弁当の日には丸々自分で作っていききたいです。
- 毎朝、色どりや栄養を考えて作るのは大変だと感じました。2回目はもっとお弁当作りに関わりたいです。
- おかずを1品は作りたいです。
- 普段はお弁当を作らないので、3週間家の人と作ってみて彩りや食べやすさ・栄養を考えて作るのが難しかったです。
- 食べやすいように詰めることができた。もっと色合いに気を配って、自分で作れるものを増やす。
- お弁当の具材を詰めるのが思っていたより難しかったので、2回目に活かしたいです。

第2回目お弁当の日は学校園統一日

11月24日（金）です。

6台のエアコンが導入されました。

