



令和6年6月号
宇都宮市立陽北中学校

まもなく梅雨の時期がやってきます。この時期はジメジメと蒸し暑い日が続いたり、時には肌寒い日もあったりと体調を崩しやすいときです。今月は運動会がありますね。熱中症予防のため、こまめな水分補給・規則正しい生活を心がけましょう。また、食中毒予防のためにも食事の前の手洗いをしっかりしましょう。

6月は食育月間

食育とは、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎になるものです。そして、さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人を育てることです。「食」という漢字は「人を良くする」とも読めますね。この機会に普段の食生活について見直してみましょう。



よくかんで食べていますか？

よくかんで食べると、食べ物の栄養が吸収されやすくなるだけでなく、体や心にとってもいい事がたくさんあります。



食べ過ぎを防ぐ！



消化・吸収をよくする！



むし歯を予防する！



歯並びや発声がよくなる！



味覚が発達する！

6月4日～10日の「歯と口の健康週間」にちなんで「カミカミ献立」を実施します。【4日(火) 5日(水) 7日(金) 13日(木) 17日(月)】 噛むことを意識して食べましょう。

校内食事マナー週間 6/10～14

食事マナーは、一緒に食べる人同士がお互いに気持ちよく食事をするための心づかいです。気をつけたい食事マナーについて、クラスの給食委員が『いただきます』前に説明します。ぜひ心がけて下さいね。10日「食事の姿勢」11日「正しい食器の並べ方」12日「食品ロスについて」13日「食べ方について」14日「片付けについて」

地産地消活用ウィーク 6/10～14



陽北地区は、岩曽栄農団のみなさんから地元で採れた米をはじめ、旬の野菜を届けていただいています。献立表の下部に届けていただく野菜名が書いてありますので、ご覧ください。

その他毎日飲む牛乳は栃木県産の牛乳を株式会社酪乳業から、パンは宇都宮産小麦「ゆめかおり」、米粉パンは栃木県産米粉「あさひのゆめ」を使用したものが(有)滝乃金田屋から届けていただいています。

今月のトマト給食🍅

11日(火)「にう玉トマト味噌汁」

ポイント🍅は、へたをとったトマトを湯むきせずに角切りにして、最後に入れます。トマトのうま味が出ておいしく仕上がります。

24日(月)「完熟トマトと夏野菜チキン」⇒令和5年度「トマト料理コンクール」優秀賞料理を実施します。

(6月中旬に宇都宮市内全小中学校で実施します)

楽しみに！！ 今年度も「トマト料理コンクール」募集があります。是非応募してくださいね。

梅雨の時期です。食中毒を防ぐためには・・

これから9月にかけて、食中毒が毎年多く発生しています。食中毒は細菌やウイルスによって起こりますが、食べ物の中に細菌類が増えていても、味やにおいではわかりません。細菌の場合は一度食べ物に付着するとあっという間に増えて食中毒を引き起こしてしまいます。

こんなことに
気をつけ
ましょう



食事の前や調理の前には石けんでよく手を洗いましょう。

まな板を使う時は、生肉や魚を一番後に切るか、別のまな板を使うようにして、野菜や果物など火を通さないものを先に切って細菌がつくのを防ぎましょう。



ふきん・たわし・スポンジなども使った後はすぐに洗剤と流水でよく洗いましょう。よく乾かして保管し、定期的に殺菌・消毒をしましょう。



中までしっかり火を通してから食べるようにしましょう。また、調理をしたら、なるべく早めに食べきましょう。



野菜や果物は流水でしっかり洗いましょう。カットした野菜や果物は冷蔵庫で保管しましょう。

宮っ子ランチ～春献立

宮っ子ランチは、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て春・夏・秋・冬の年4回実施しています。



宮っ子ランチの条件

- 1 宇都宮の良さを知ることができること
- 2 宇都宮の特産品やたくさん生産されている農産物を使用していること
- 3 宇都宮の郷土料理や宇都宮にゆかりのある料理を取り入れていること
- 4 和食を中心としたメニューであること

「春野菜ランチ：自然のめぐみキラキラ献立」

麦入りごはん：陽北地域のコシヒカリ

牛乳：栃木県は、北海道に次ぐ全国第2位の生乳生産量です

豚肉と宮野菜炒め：栃木県産豚肉を炒め、宇都宮産アスパラガス・トマト、上三川産玉ねぎで作った玉ねぎソースで味付けします。

かんぴょうのごま酢和え：陽北地区のきゃべつや県産のかんぴょうが入ったごま酢和えです。にんじんやコーンも入っているどりがきれいに仕上がります。

ミルクプリンいちごソース：宮っ子ランチのために開発された特別なデザートです。県産ミルクプリンに宇都宮産とちおとめのソースがかかっています。

好き嫌い克服 ほくほくランチ6/25

ほ

今月の好き嫌い克服は「ねぎ」をたっぷり使った「豚バラネギ塩丼」です。ねぎは強い香りで苦手な人も多い野菜です。かぜの予防に効果がある野菜で、そのほかにも血液サラサラ効果、生活習慣病予防効果、カルシウム補給などの力があるパワーのある野菜です。ネギ塩の味付けで、他の野菜（もやし・にんじん・たまねぎ・にら）もおいしく食べてください。

『苦手なものも一口は食べる』を心がけて下さい。