



令和6年10月号

宇都宮市立陽北中学校

なかなか秋が訪れないと思っていたら急に寒くなりましたね。気温の差が激しく夏バテならぬ「秋バテ」というものがあるそうです。規則正しい生活とバランスのよい食事、疲れた時は休養をとることを心がけ、2学期も元気に過ごせるようにしましょう。

おにぎりの日 10月1日(火)

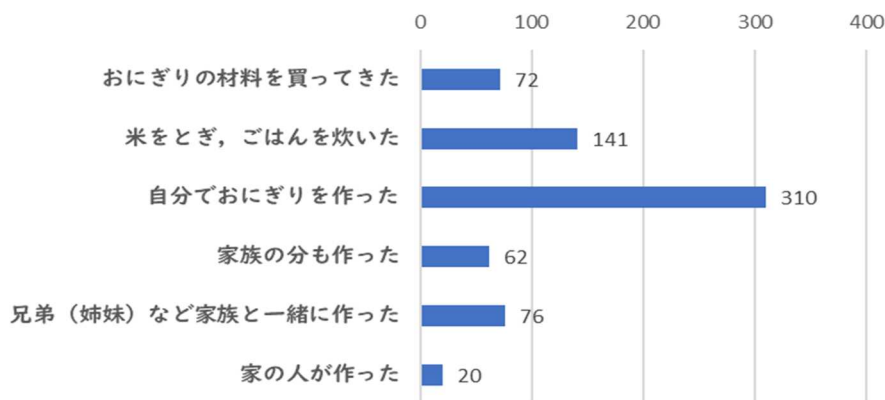
給食で食べているごはんの量を確認し、計画を立てました。中学生に必要な1回のごはん量は平均220～230gです。体格や活動量に応じて必要な量を食べてほしいです。

事前の計画では、圧倒的に『鮭おにぎり』が多かったですが、実際はどうだったでしょう。

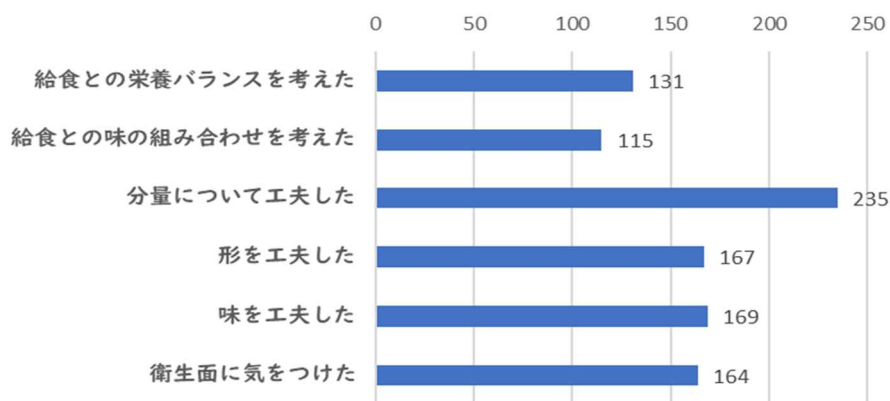
Googlefoam 振り返りアンケートで、おにぎりの画像を載せた分に関しては、給食委員会で呼びかけた『おにぎりアクション』に投稿します。おにぎりの写真1枚につき、TABLE FOR TWOを通じてアフリカ・アジアの子どもたちに5食(100円分)の給食が届くシステムです。3年生の給食委員からのメッセージと共に給食委員担当教員が投稿します。ご協力ありがとうございました。



おにぎり作りは、どのように関わりましたか？ (人数)



おにぎり作りで工夫した点は？ (人数)



【おにぎり作りの感想】

- ・楽しかった…257
- ・つまらなかった…12
- ・大変だった…113
- ・早起きが大変だった…136
- ・いろいろな料理に挑戦したい…141
- ・おいしかった…4

他に・・・

- ・時間がなくて自分で作れなかった
- ・めんどくさかった
- ・次は自分で作ってみたい
- ・お母さんの大変さがなんとなくわかりました
- ・早起きできるようにしたいなどの感想がありました。

次は12/6(金)学校園お弁当の日です。1食分のお弁当作です。

少しでも多くの人楽しく関わるといいと思います。



校内マナー週間

10月 は「とちぎ食育推進月間」です。陽北地域学校園では、毎年6月と10月に「校内食事マナー週間」を設けています。当たり前のように使っているお箸には、12種類もの機能を果たしています。今回は7種類を意識する献立を提供し、食事の前に各クラスの給食委員が説明をしました。最終日には1週間を振り返られるよう「陽北学校園オリジナル味のり」を出しました。お箸を上手に使いこなしたいですね。



給食委員おすすめ野菜料理



学校園食育だより第1号で募集した「おすすめ野菜料理」を給食委員も考えました。その中から「春雨ときゅうりの三杯酢」と「マーボなす」を給食用にアレンジして提供します。【10/22(火)】レシピについては、後日「食育だより特別号」を「陽北中全校生徒クラスルーム」にて紹介します。お弁当のおかずになりそうなレシピもあるので、参考にしてくださいね。



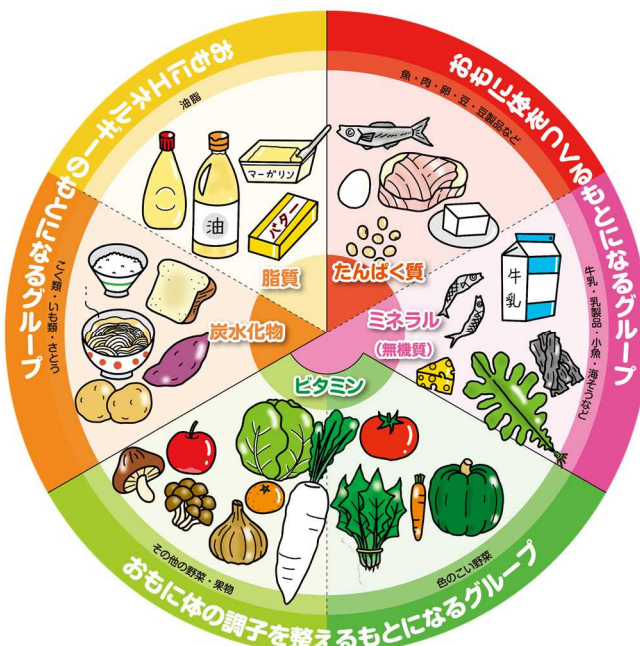
今月のトマト給食 ウィンナーとトマトのパンネ

28日(月) みじん切りのにんにく・うす切りのたまねぎを炒め、ウィンナーやマッシュルーム・白いんげん豆が入ったところへ角切りのフレッシュトマトと水煮のトマトを加え、ゆでたパンネを加える料理です。お楽しみに！！

今月のめあてから「栄養について知りバランスよく食べよう」献立



みなさんはどんどん大きくなる成長期です。特に12歳から14歳では、一生のうちで一番多くのカルシウムを必要としています。そのため、中学校では給食でとるカルシウム量の基準値が450mgと、とても多く設定されています。満たすためには毎日の牛乳だけでは足りません。給食ではカレーやハヤシライスに脱脂粉乳を加えたり、小魚やチーズ・ヨーグルトなどを付けたりして補っています。(アレルギーがある人はアレルゲン以外のもので補いましょう) 給食で出たものではなく食べたものが体を作ります。将来の健康のために、バランスよい食事を心がけて欲しいです。



私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れてエネルギーに変えたり、体をつくったり、体の調子を整えたりするために利用しています。このような営みを「栄養」といい、その栄養として食物から取り入れられる成分を「栄養素」といいます。

1つの食品には、さまざまな種類の栄養素が複数含まれています。こうした食品グループはあくまでも食品を選んだり、食事を作ったりするときの大きな目安になるものです。実際に食事をする場面では、いろいろな食品を、食べる量や時間、そして味や彩り、調理法の組み合わせも考えながらまんべんなくとるよう心がけましょう。