



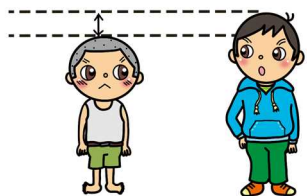
令和7年1月号

宇都宮市立陽北中学校

新しい年を迎えました。いい年にしたいですね。1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。1月には全国学校給食週間があり、陽北中でも給食委員が中心となり、校内給食週間を実施します。学校給食の歴史を振り返り、その意義や役割をあらためて考える1週間にしましょう。



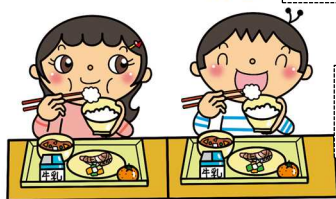
昭和20年(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



当時の小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の補助がたくさん送られてきました。こうして昭和21年(1946)年12月24日、学校給食がらたたび始まりました。



12月24日は学校が冬休みなので、1か月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。

陽北中 校内給食週間 20(月)~24(金)

給食委員会が、お昼の校内テレビ放送で行います。

20日(月) 給食週間についての説明

21日(火)~24日(金) 給食委員1、2年生による「食育クイズ」

★楽しみにしててください。

SDGsに関すること

食べ物に関すること

給食に関することなどを問題にしました

スマイル産のだいこん



泥をきれいに洗って届けてくれました。(水が冷たかったでしょう)



立派な大根です。



給食室で調理しました。



生姜入り豚汁

スマイルさんが中庭で栽培した大根20kgが給食室に届きました。野菜高騰の中、貴重な野菜は、冬休み前最終日のしょうが入り豚汁に使用しました。

心もからだも温まりました。スマイルさんありがとうございました。

休み明け元気に登校しよう ぼ

巳年献立 8日

巳年は、これまで努力してきたことが実を結び始める年だと言われています。へびは脱皮をすることから、新たな挑戦や変化に前向きになると言われているそうです。チキンカレーと、新春恒例「だいたい豆乳パバロア」を食べて、今年も元気に頑張りましょう！！

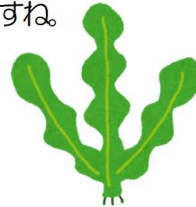


好き嫌い克服こんだて 14日

「海そうをたべよう」

ぼ

わかめは低カロリーなだけでなく、骨を丈夫にするカルシウムや抗酸化作用のあるβ-カロテンの他、血糖値の上昇を抑制して血中コレステロール値を低下させる食物繊維などが含まれています。今回は、ゆで野菜に入っています。苦手なものも一口ずつ食べられるようにして欲しいですね。



宮っ子ランチ冬献立 22日

「きぶなにちなんで健康になろう」

ぼ

昔、天然痘（てんねんとう）という病気がはやり、人々は神様に「病気が治りますように」とお祈りしました。ある日、病気の人に食べてもらおうと、宇都宮の中心部を流れる田川で釣りをしたところ、コイのように大きくて黄色の不思議なフナを釣りあげました。病人がその身を食べたところ、病気が治ったので、神様のおかげと感謝をして、病気にならないようにと毎年新年に黄ぶなの形をしたものを神様にお供えするようになったそうです。宮っ子ランチ冬献立では、みなさんの健康を願って同じく黄色のゆずを使ったゼリーが出ます。



今月のめあてから 23日

「郷土食や食文化に興味を持とう」

ぼ

「いもこん鍋」は、畑にできた野菜を煮込んだ鳥取県の伝統料理です。里芋とこんにゃくをいれて作ることから「いもこん鍋」といわれています。里芋をはじめとした根菜類は、体を温める作用があり、冬にぴったりの料理です。この日は、2年生の立志祝いに出世魚の「さわら」のガーリック焼きも出ます。出世魚とは、稚魚から成長するまでの間に名前が変わっていく魚のことです。さわらの他に、ブリ・スズキ・ボラなどもあります。食べやすくなるよう、にんにくをはじめ、しょうが・しょうゆ・などで味付けしたガーリック焼きです。

㊦2年生のみなさん、おめでとうございます。



今月のトマト給食 トマト豚汁 24日

12月の豚汁には、スマイルさんの大根としょうがが入って体をあたためましたが、今月は豚汁にトマトが入ります。トマト給食が始まって1年。「汁物にトマトが入る」ということに慣れてきたようで、2年生の家庭科の献立作成で、「トマト入りのみそ汁」が登場していたそうです。トマトには、グルタミン酸という味噌と同じうま味成分と、グアニル酸といううま味成分も含まれています。この2つが合わさると相乗効果でうま味が強くなります。



寒くても牛乳を飲みましょう！！



寒くなってくると、牛乳の残りが多くなってきます。牛乳にはみなさんの成長に必要なカルシウムがたくさん入っています。骨密度は20歳頃が一番高く、その後男性は60歳、女性は50歳頃から低下しはじめて骨粗しょう症になりやすくなるといわれています。骨貯金によって骨量を増やせるのは、骨が成長する20歳頃までと言われています。給食ではみなさんが一日に必要なカルシウム量の半分がとれるように献立を立てています。だから牛乳を飲まないのとれる量がぐんと減ってしまいます。一口も飲まないで残すことのないようにしましょう。家でもシチューに牛乳を入れるなど乳製品を上手に料理に取り入れるといいですよ。カルシウム補給のために牛乳がおいしいところは、1回にとれる摂取量が多い・吸収率が高い・手軽に摂取できることです。

アレルギーなどで飲むことのできない人は、小魚や大豆製品や野菜などで補ってくださいね。