



令和7年3月号

宇都宮市立陽北中学校

まだまだ寒い日もありますが、春を感じる日も増えてきましたね。3月は学年のまとめでもあり、新しい学年や新しい生活への旅たちの準備の月でもあります。元気に過ごせるといいですね。

一年の給食をふり返ってみよう！

給食についても、1年をふりかえってみましょう。きまりを守り、楽しく給食時間を過ごすことが出来たでしょうか？

給食準備について

- 机の上は、食事をするのにふさわしい状態で食べられましたか？
- 食事の前にしっかり手洗いをしましたか？
- 給食当番は、白衣や三角巾・マスクなど身じたくはきちんとできましたか？



栄養について

- 献立表の6つの食品群の動きも確認しながら食べましたか？
- よくかんで味わって食べましたか？
- 苦手なものも一口は食べましたか？
- 行事食や郷土料理、ほくほくランチを意識して食べましたか？

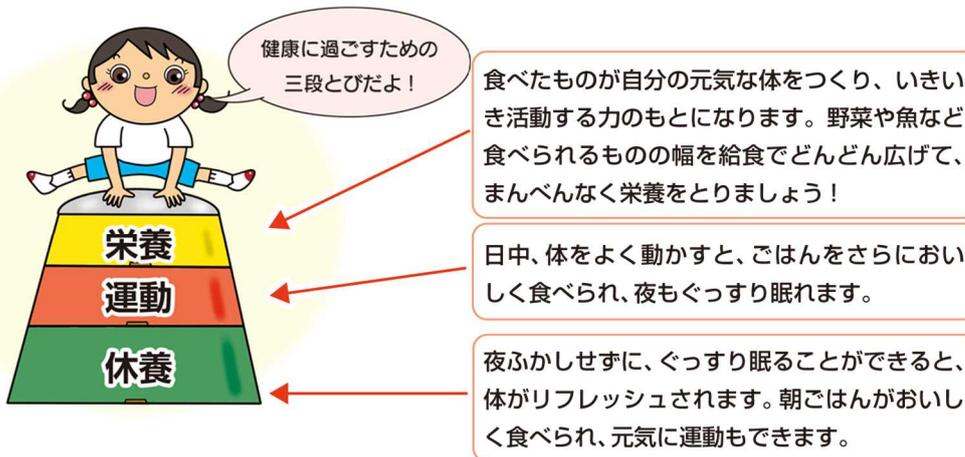


給食時間について

- 楽しい給食時間を過ごせましたか？
- 情報委員の今日の献立給食一口メモをきちんと聞きましたか？
- 食事のあいさつは出来ましたか？
- トマト給食動画やブランドン先生の放送を見ましたか？



健康な体づくりに欠かせない3つのこと



今日なに食べた？

人の体は食べたものから作られ、脳や筋肉、内臓など体のすべてが食べ物からの栄養の力で働いています。食事は体と心の健康のもとになるものです。「健康な体は1日にしてならず」1食1食の積み重ねによって自分のからだがつくれ、明日の自分へとつながっていきます。「人はなぜ食べるのか」ということをしっかり考え、食を大切に生活を送りましょう！！

腸	皮膚	血液	骨
(腸管の上皮細胞)		(赤血球)	
数日	約22日	100~120日	約5ヵ月

* 神経細胞や卵細胞のように一生新生しない細胞もあります。

ひなまつり 献立

3日



3月3日の「ひなまつり」は別名「桃の節句」ともいいます。桃の節句は、女の子のすやかな成長を願うお祝いの行事です。桃の花やひな人形を飾ったり、由来のある食べ物を食べたりして、これからも幸せに育つことを祈願します。桃の節句の食べ物には、ひし餅やひなあられ、ちらし寿司や桜もちなどがあり、使われている食材や色に意味が込められていることが特徴です。



好き嫌い克服こんだて 12日

「魚を食べよう」



みなさんは、肉と魚のどちらが好きですか？
きっと「肉」と答える人の方が多いと思います。もちろん肉もおいしいのですが、魚には血液をサラサラにしたり、脂質の値や血圧を安定させる他、脳の働きを活性化させたりする成分が豊富に含まれているので、積極的に摂りたい食品なのです。今回の「鮭のベーキューソース」は、片栗粉をつけて揚げた鮭に、ねぎ・しょうが・にんにく・すりおろしりんごなどで作ったソースをかけた料理です。



「卒業お祝い 献立」 10日



お祝い事でお赤飯を食べるのはなぜ？
日本では古くから赤い色には邪気を払う力があると考えられているので、災いを避ける魔除けの意味でお祝いの席で振る舞われるようになりました。

3年生のみなさんとうとう給食も卒業ですね。9年間で約1700回の給食を食べたこととなります。給食は、バランスの整った食事の見本です。献立を立てる時は、是非給食を思い出してくださいね。ご卒業おめでとうございます。



今月のめあてから 19日

「1年間の反省をしよう」



今月の学校園のめあては、「1年間の反省をしよう」です。1年間、好き嫌い克服献立や今月のめあてにちなんだほくほくランチはいかがでしたか？苦手なものも、一口は食べることができたでしょうか？主食・主菜・副菜のそろった和食の食べ方は身に付きましたか？よくかんで食べることで魚の骨を飲み込まないように注意しましょう。

今日は和食の献立です。ごはんばかり食べずに、おかずと交互に食べるようにしましょう。



今月のトマト給食

トマ玉丼 21日

21日



令和5年11月からはじまった「トマト給食」の中でも陽北中生徒に人気のある「トマ玉丼」のレシピを紹介します。

材料

(4人分)

鶏こま肉	80g
玉ねぎ	中1個
トマト	中4個
むき枝豆	40g
にんにく	1かけ
卵	2個
サラダ油	小さじ2
コンソメ	小さじ2
カレー粉	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごはん	適量

作り方

- 1 玉ねぎはくし型切り、トマトはざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、にんにく、玉ねぎを炒める。
- 3 鶏肉の色が変わり、玉ねぎが透き通ってきたら、トマト・枝豆・コンソメ・カレー粉・塩・こしょうを加えて炒める。
- 4 3に溶いた卵をまわしかけ、火が通ってきたらざっくりと混ぜ合わせる。
- 5 ごはんの上に4をのせる。

「クックパッド宇都宮市学校給食レシピ」では、宇都宮市の給食レシピがたくさん紹介されています。春休みに作ってみてはいかがでしょうか。

