食育だより 10月

令和8年度　No.6

宇都宮市立陽北中学校

朝夕，随分涼しくなってきましたね。日中との気温差もあり，体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。生徒のみなさんは，今が旬の秋の味覚をたっぷり味わいながら適度な運動と十分な休養を心がけましょう。



おにぎりの日　10/1

おにぎりの計画を立てる時に，給食で食べているごはんの量を確認します。中学生の１回分のごはん量の平均は２２０～２３０ｇです。体格や運動量でごはんの量を増減します。2,3年生は昨年と比べて食べる量が変わりましたか？





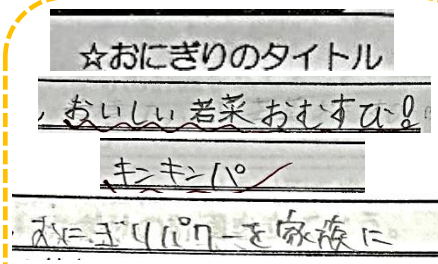












おにぎりに素敵なタイトルをつけてくれました



10月は「食品ロス削減月間」です！

―10月30日は「食品ロス削減の日」―



日本では，本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが，平成２９年度に年間６１２万トン（推計）発生しているそうです。これは，国民１人当たりに換算すると，毎日ご飯茶碗軽く１杯分（約１３０ｇ）捨てている計算になります。

一方で，日本は多くの食料を海外から輸入しています。また，家計における食費の割合の約4分の１を占めているそうです。

日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に，皆さんそれぞれが出来ることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



左のイラストは，農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動キャラクターの「ろすのん」です。この名前には，「食品をなくす（non）という願いが込められています。「ろすのん」の真ん中の赤い円は「お皿」下の２本線は「おはし」がイメージされています。

給食では毎日約 １５ｋｇの残菜が出ます。１人当たりにすると約３０ｇ。一口分みんなが食べられると食品ロスが減りますね。

フードバンク うつのみや

フードバンクへの協力～生徒会と給食委員会の連携

昨年度からの取り組みで，「フードバンクへの協力」を生徒会と給食委員会が連携して行っています。今年度２回目は，3学年保護者会を挟んだ日程で行い「220 点」集まりました。お預かりしたものは，『フードバンクうつのみや』にお渡ししました。みなさんのご厚意に感謝申し上げます。



２２０点集まりました

















校内マナー週間～箸づかいを意識して食べよう





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。週間中は7種類の箸づかいを意識する献立を提供します。食事の前に各クラスの給食委員が説明をしますので，確認しながら食べてくださいね。今年度も「陽北学校園オリジナル味のリ」が出ます。美しい箸づかいを目指しましょう。

好き嫌い克服献立

ほ「魚をたべよう！」献立　6日

今回の魚は「オキヒラス」という魚です。ニュージーランドやチリなどの南半球の海で獲れる「イボダイ」科で深海性の魚です。もみじ漬けは，その名の通り，秋の紅葉したもみじのイメージをいいます。学校では，にんじんのすりおろしで紅葉を表しています。

ほ「十三夜」献立　23日

十三夜とは，旧暦の９月 13 日～14 日の夜のことを指します。十五夜が中国伝来の風習であるのに対し，十三夜は日本で始まった風習です。十五夜は月の神様に豊作を願いますが，十三夜では稲作の収穫を終える地域も多いことから，秋の収穫に感謝しながら美しい月を眺めます。「豆名月（まめめいげつ）」「栗名月（くりめいげつ）」ともよばれます。

今月のめあてから

ほ「バランスよく食べよう」献立　22日



みなさんは成長期真っ只中です。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。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。牛乳１本飲むと 200ml 以上のカルシウムをとることができるので，毎日牛乳が出るのです。牛乳だけではなく，給食は，みなさんに必要な栄養が満たされるように献立を作っています。給食で出たものではなく「食べたものが体を作る」ということを意識して食べて欲しいです。

ほ 今月の宮っ子ランチ　船頭鍋ランチ　15日

江戸時代に鬼怒川は，東北地方と江戸を結ぶ物流の大動脈として整備され大変にぎわっていたそうです。年貢米を江戸に送るなど，鬼怒川が物資の運搬に重要な役割を果たしていたそうです。「鬼怒の船頭鍋」は江戸への物資を送る船をあやつる船頭さんたちが食べていたと考えらえる料理を復元したものです。

陽北学校園だよりで募集した「おすすめ野菜料理」から

「ほうれんそうナムル」２６日



【材料と分量】（４人分）
- ほうれんそう　１束
- にんじん　１袋　千切り
- もやし　1/2 本
- A
  - いりごま　大さじ１
  - 鶏がらスープの素　小さじ１
  - ごま油　大さじ 1.5
  - 塩　小さじ 1/3

【作り方】
- 鍋に湯を沸かし，にんじん・もやし・ほうれんそうの順に入れてゆでる
- 冷水にとって冷まし，水気を絞り，ほうれんそうを３～４ｃｍに切る。
- ボウルに A をまぜあわせ，水気を切った野菜を入れて和える。

【ひとこと】
水分を良く切りましょう！
～豊郷南小学校２年生保護者様より～



「野菜とりガラスープ」５日





【材料と分量】（４人分）
- まいたけ　１パック
- きゃべつ　1/4 個
- にんじん　1/2 本
- とりもも　１枚(250～300g)
- ごま油　小さじ１
- オリーブ油　大さじ１
- 水　800ml
- 鶏がらスープの素(顆粒)大さじ 1.5

【作り方】
- 野菜は食べやすい大きさに切り，鶏肉は，一口大に切る。
- 鍋にオリーブオイルを入れ，中火で鶏肉を炒め，にんじん・まいたけ・キャベツを加え，軽く炒める。
- 水と鶏ガラスープの素を入れ，具材に火が通ったら，仕上げにごま油を回し入れる。（しょうゆ・しお・コショウで味の調整をしても OK。）

【ひとこと】
きのこ水が苦手な子におススメです。
～豊郷南小学校２年生保護者様より～

