

6月 給食だより

宇都宮市立陽南中学校

食育月間

6月は食育月間です。食育とは、「知育」「徳育」「体育」の基礎となるものです。食育では、生きるために必要な「食」に関する知識と、「食」を自ら選択できる力を身に付け、生涯にわたって健康的な食生活を実践できる力を育てます。

陽南中では下記の内容を実施します。この機会に普段の食生活を見直してみませんか？

●衛生面の徹底

(給食前の手洗い、手指の消毒)



行事献立の内容は、給食委員が説明しています。

●行事献立

- ・歯と口の健康週間メニュー
- ・陽南ランチ
- ・県産食材活用ウィーク
- ・体育祭期間限定体力向上ミートフェス



●食事マナーアップ週間(7/4~7/6)

- ・食事マナークイズ(給食時間)
- ・食事マナーに関する掲示、放送
- ・個人がGoogleフォームでマナーチェック

※期間中の給食は、毎日お箸を使うメニューです。

食事マナーアップ週間は、陽南地域学校園5校で行います。家庭でも正しいマナーについて話題にしてみよう。



参照：『食育ガイド』(内閣府)

6/12~16 県産食材活用ウィーク

栃木県は、農業・酪農業・畜産業などが盛んな地域です。

本校の給食では、この期間、県内で多く生産されている

食材をたくさん使います。栃木県の良さを給食でも味わってみましょう。

～期間中の栃木県食材～

- 6月12日(月):米、牛乳、豚肉、かんぴょう、じゃがいも、人参、味噌、ヨーグルト
- 6月13日(火):米、牛乳、豚肉、卵、かんぴょう、人参、もやし、干し椎茸
- 6月14日(水):パンの小麦、牛乳、豚肉、卵、じゃがいも、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり、ジャムの苺
- 6月15日(木):米、牛乳、豚肉、卵、人参、にら、ねぎ、味噌
- 6月16日(金):パンの小麦、牛乳、玉ねぎ、人参、じゃがいも、トマト、キャベツ



～栃木県が全国上位を占める農畜水産物(令和4年)～

- 1位:かんぴょう、もやし、うど、麻、苺
- 2位:牛乳、こんにゃくいも、二条大麦
- 3位:あゆ、日本なし
- 5位:さといも、にじます、シクラメン、唐辛子

栃木県HP 食のオアシス 参照

苺は昭和43年からずっと生産量日本一だそうです!!



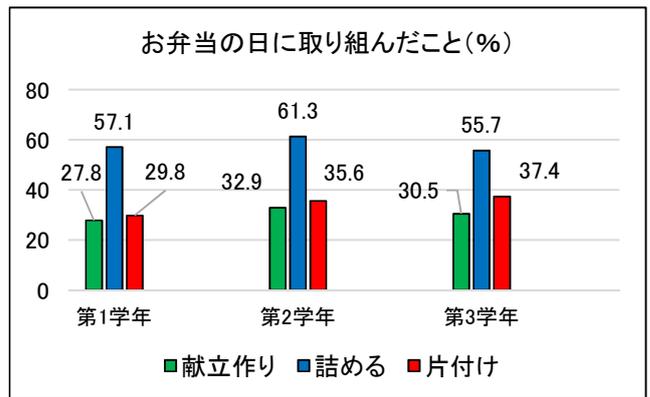
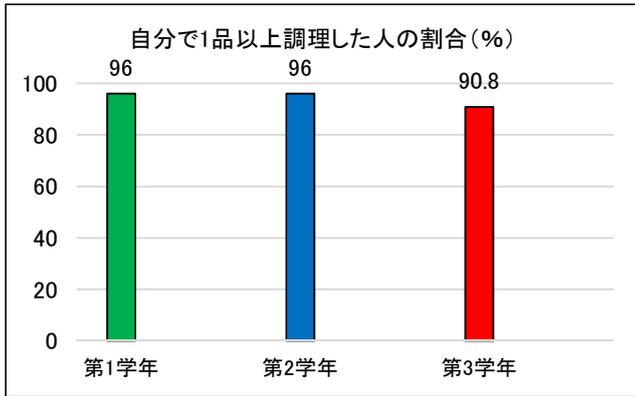
5月26日(金)【第1回お弁当の日】

【第1回お弁当の日】のテーマは、『自分で1品以上調理しよう』でした。今年度は、お弁当持参期間中に実施したので、食べてみたい料理や作ってみたい料理がすぐに考えられたのではないのでしょうか。みなさんのアンケート結果を見ると、食事作りの大切さや楽しさに改めて気付いた人が多いことが分かりました。

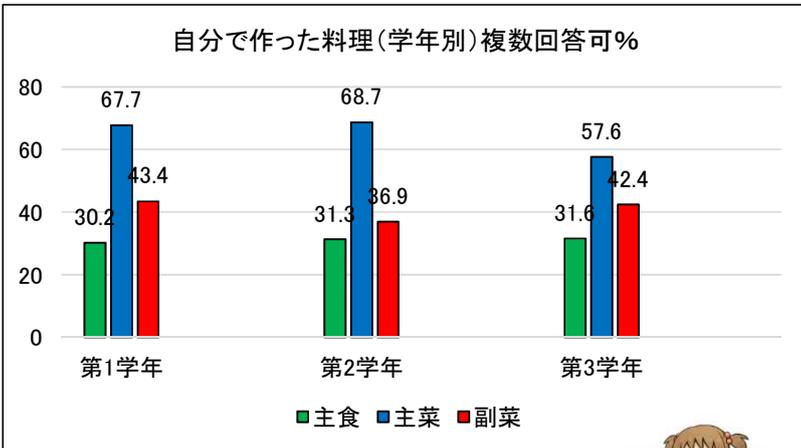
保護者のみなさまには、本校給食室工事（5/16～6/2）に伴うお弁当の持参、そしてお弁当の日についてご協力をいただき、大変ありがとうございました。



お弁当の日アンケート結果



自分で1品以上調理してきた生徒は、どの学年も9割を超えました。また、料理をお弁当箱に詰めてきた生徒も6割前後いました。みなさん、積極的に取り組んだようですね！！



自分で作った料理は、主菜(主に肉・魚・卵・大豆を使った料理)が多かったようです。野菜料理に挑戦した人も4割程度いました。

課題として、お弁当の写真撮影もありましたね。写真は、第2回お弁当の日(11月29日予定)に参考にしてもらうため、タブレットにデータを保管しておきましょう。

お弁当の日の感想



- ★いつも給食だったので、お弁当になって大変なことやお弁当の日を通して感謝することや色々なありがたみを感じたことがいと思いました。(1年生)
- ★食事を作るのはとても大変なんだと思いました。献立を考えるのも大変だから感謝したいと思います。(1年生)
- ★最近はお弁当だったけど、ずっと親に作ってもらっていたから、お弁当の日をとおしてお手伝いなどをしていきたいです。(2年生)
- ★作るの簡単じゃないと感じました。毎朝作ってくれる親に感謝の気持ちを持って食べたいと思います。(2年生)
- ★自分で1から弁当を作ることによって、食べ残しや味の問題も減らせると思うし、親の負担や苦労などを減らすこともできると思ったので、これからも自分で作っていききたいと思います。(3年生)
- ★今回でお弁当を作る大変さがよくわかりました。献立を立てるところまで手が回らなかったため、陽南地域で行われるお弁当の日のときは、献立をしっかり立てて作りたいです。(3年生)