

給食だより 3月号

宇都宮市立陽南中学校

今年度もあと少しで終わりです。給食は、美味しい食事というだけでなく、食に関する理解を深めることができます。食事マナー、栄養バランス、協力し合うことの大切さ、環境面の配慮、感謝の気持ち、郷土料理や行事食、地産地消など毎日の給食時間から学ぶことはたくさんありました。

来年度も自分の健康のために好き嫌いをせず、衛生面を守りながらより良い給食時間を過ごし、食を大切にできる人になってほしいと思います。



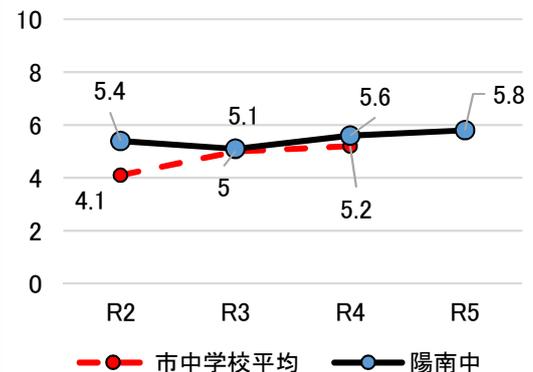
必要な栄養素はとれたかな？

| | 基準値 | R5 陽南中生徒が 摂取した栄養素 |
|-----------------|-------|----------------------|
| エネルギーkcal | 830 | 812 |
| たんぱく質g | 33.2 | 29.7 |
| 脂質 | g | 24.7 |
| | % | 27.4 |
| 塩分g | 2.5未満 | 2.6 |
| カルシウムmg | 450 | 425 |
| 鉄mg | 4.5 | 4.2 |
| ビタミンA μ gRE | 300 | 343 |
| ビタミンB1mg | 0.5 | 0.49 |
| ビタミンB2mg | 0.6 | 0.59 |
| ビタミンCmg | 35 | 43 |
| 食物繊維g | 7以上 | 5.8 |

これは、給食の残りを引いた、実際にみなさんが今年度1年間（4月～2月）で食べた給食の平均栄養価です。

ほとんどの栄養素は満たされていますが、エネルギー・鉄・カルシウム・食物繊維等・たんぱく質が不足しています。

給食残食率の推移 %



陽南中の残食で多いものは、ご飯・牛乳・野菜の汁物です。これらを残してしまう人は、栄養の偏りが心配です。昨年度より残食率も上がっているため、今後できるだけ好き嫌いをせず、自分自身で健康な体を作るよう心がけましょう。

給食人気メニューランキング発表

陽南中で大人気の残りの少ないメニュー！です。レシピをご紹介しますので、ぜひ家でも作ってみましょう。

主食の部 第1位は【豚バラねぎ塩丼】

**スタミナたっぷり！
野菜もたくさん
食べられる！**

【材料5人分】

ご飯 3合
豚バラ小間200g、豚もも小間200g、
肉下味【生姜10g、にんにく20g、
酒大さじ2、
ごま油大さじ2、もやし300g、玉ねぎ小1個、
ねぎ1本、人参1/2本、醤油小さじ1、
塩小さじ1、レモン汁小さじ2、
片栗粉大さじ1

【作り方】

- ①玉ねぎは半月切り、ねぎはななめ小口ぎり、人参は千切り、生姜・にんにくはおろす。
- ②豚肉に下味をつける。
- ③ごま油大さじ1を鍋に熱し、②の豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、ねぎの順に炒める。
- ④調味料で味付けをし、水溶性片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑤ごま油大さじ1を鍋に回し入れ、できあがり。

主菜の部 第1位は【笹かま2色揚げ】

**この味付け、最高。
ちくわでもイケる。**

【材料5人分】

笹かま 10個、
小麦粉大さじ2、
天ぷら粉60g、水60g、
カレー粉小さじ2、
青のり小さじ1

【作り方】

- ①天ぷら粉と水を混ぜ、2等分にし、それぞれに青のりとカレー粉を入れ、さらに混ぜる。
- ②笹かまに小麦粉をまぶし、余分な粉を落としておく。
- ③②に①をつけ、熱した油で揚げて、できあがり。

副菜の部 第1位は【磯辺和え】

海苔と醤油のマリアージュ♡



【材料5人分】

小松菜200g、白菜200g、
もやし200g、
焼きのり大2枚、
醤油大さじ2
※野菜はどんな種類でも
よい。

【作り方】

- ①小松菜、白菜を2cm幅に切る。
- ②①を沸騰した湯でゆでる。ザルに湯を捨て、ゆでた野菜を流水で冷却する。
- ③冷却した野菜の水気を絞り、醤油を混ぜる。
- ④のりを1口大にちぎり、③に混ぜ合わせてできあがり。

手作りデザート部の部 第1位は【ゼリー入りヨーグルト】

簡単おいしい



【材料5人分】

プレーンヨーグルト400g、
市販のゼリー200g
(ゼリーの味はお好みで)

【作り方】

- ①市販のゼリーを、一口大に切る。
- ②ヨーグルトに混ぜて、できあがり。
※甘味が足りない場合は、砂糖を適量追加する。

1年間の食生活をふり返ろう!

1年間、さまざまなテーマで食と健康についての話題を伝えてきました。これまでの内容を思い出しながら、今年度の食生活はどうだったか、各自で振り返ってみましょう。

(○…できた、×…できなかった を記入する)

| | | |
|---|--|--|
| <p>●給食の準備と後片付けはしっかりできましたか?</p> | <p>●朝夕の3食をしっかりと、よい生活リズムで過ごせましたか?</p> | <p>●歯の健康に気をつけ、食後の歯みがきをよくかんで食べる習慣が身につきましたか?</p> |
| <p>●水分補給の大切さを知り、夏の部活動などで実践できましたか?</p> | <p>●給食のない日や長期休み中も牛乳・乳製品を積極的にとりましたか?</p> | <p>●食事やおやつは栄養のバランスに気をつけてとることができましたか?</p> |
| <p>●生活習慣病を防ぐ食事について理解し、食生活に生かされましたか?</p> | <p>●いろいろな人のはたらきで食事ができることを理解し、感謝して食べることができましたか?</p> | <p>●休み中の食生活にも気をつけ、健康に過ごすことができましたか?</p> |
| <p>●行事食など日本の伝統料理について関心をもち、楽しむことができましたか?</p> | <p>●根菜類などをはじめ、いろいろな野菜について関心をもち、積極的に食べることができましたか?</p> | <p>○がついた数は……………</p> <p><input type="checkbox"/> 9個以上</p> <p><input type="checkbox"/> 4個から8個</p> <p><input type="checkbox"/> 3個以下</p> |

忘れてしまった項目がある人は、もう一度おたよりを読み返してみましょう。

保護者の皆様

1年間ありがとうございました。

3月21日(木)で、今年度の給食が終了します。今年度も1年間、本校の学校給食、食育の取組に深いご理解とご協力をいただき、大変ありがとうございました。来年度も職員一同、力を合わせて安全でおいしい給食作りに励むとともに、子どもたちの心と体を育む食育に力を注いでいきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

※来年度の給食は4月8日(月)からです。

