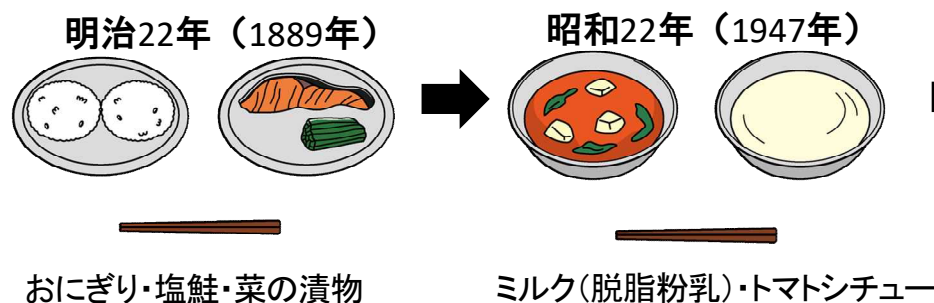


**1月19日(金)～29日(月)は
陽南中学校給食週間です。**

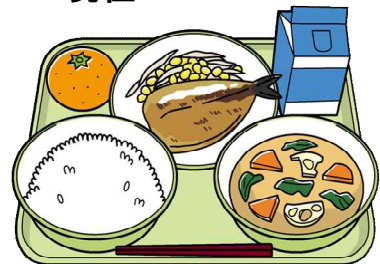
学校給食の歴史を 振り返ってみよう。



～陽南中学校給食週間の取組～

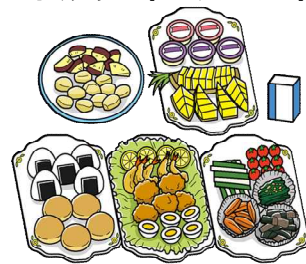
- 郷土料理&ご当地グルメ給食
(裏面にメニューの説明があります。)
- 宇都宮市内でとれるトマトについて、
陽南中の給食ができるまでのテレビ放送
- 給食週間中の給食メニューについて放送

現在



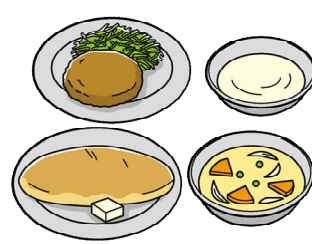
地域や旬の食材が豊富で、
栄養のバランスが良く、食に
関する知識を学べます。

平成元年(1989年)



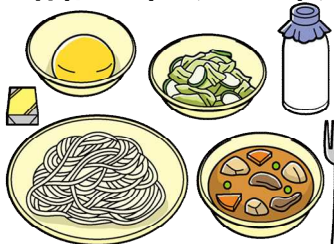
バイキング給食: 栄養の
バランスを考えたり、
マナーを学んだりすることが
できるようになりました。

昭和25年(1950年)



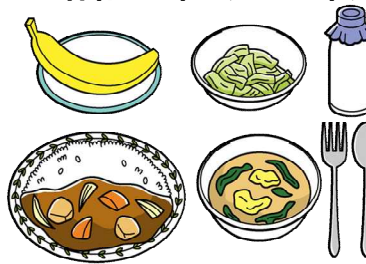
コッペパン・ミルク(脱脂
粉乳)・ポタージュスープ・
コロッケ・千キャベツ・マーガリン

昭和40年(1965年)



ソフト麺のカレーあんかけ・牛乳・
甘酢和え・果物(黄桃)・チーズ

昭和52年(1977年)



カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

給食週間とは？

全国の小中学校で、学校給食の意義、
役割等について生徒や教職員、保護者、
地域の方々の理解と関心を高めていた
くために、様々な取組を行う期間です。

正しい食生活を送りましょう。

～献立の基本「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっていますか。～

毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きな物ばかりでは栄養の偏りが心配
です。献立の基本を忘れずバランスの良い食事を取り、健康な体を維持していきましょう。

どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を 大☆解☆剖

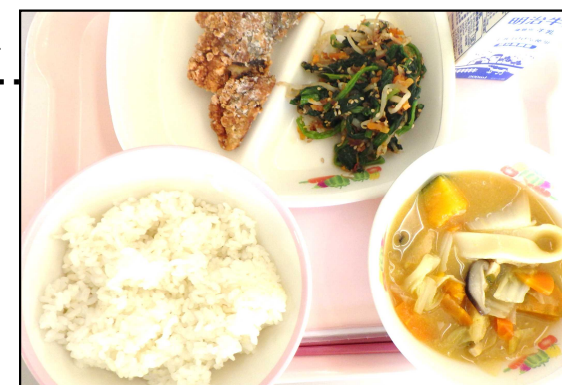


主食	主菜	副菜	汁物 (飲み物)
米・パン・めんなど で、炭水化物が多く 含まれていて、体内 でエネルギー源にな ります。	魚介・肉・卵などで、 たんぱく質が多く含 まれていて、骨や筋 肉など体をつくるも とになります。	野菜・果物など で、ビタミンやミ ネラルが多く含 まれ、体の調子 をととのえます。	水分補給の ほか、ミネラ ルなど足り ない栄養素 を補います。

給食は栄養バランスバッチリ！

ある日の給食を分類してみると・

主食: 麦入りご飯
主菜: さばの竜田揚げ
副菜: 磯辺和え
汁物: ほうとう風鍋
飲み物: 牛乳



給食は、バランスの
良い食事の見本でも
あります。健康な体を
維持するために、給食
のような食事をするよ
う心がけましょう。

コンビニで買う食事 栄養バランスOK!?



コンビニで食事を選ぶ時、おにぎりとかップ
ラーメン、菓子パンとかから揚げなどを組み合わ
せている人、これでは主食と主菜ばかりで栄養
が偏ってしまいますよ。コンビニで買う時でも、
できるだけ野菜料理などの副菜を加えるように
しましょう。

1月19日(金) 宇都宮市産トマト活用給食
～メニュー～
ゆでスパゲティ チキントマトソース
牛乳 温野菜 ドレッシング
チーズドッグ

- ◆トマトをたっぷり使ったスパゲティソースは、よく炒めて酸味を飛ばして作ります。鶏肉のうま味も加わるので、スパゲティがたくさん食べられちゃいます。
- ◆温野菜には、じゃがいも・人参・ブロッコリーを使います。市内の学校給食でも、なかなかお目にかかれない温野菜。ありがたく、いただきます。

陽南中 学校給食週間中の 郷土料理&ご当地グルメ紹介

1月19日～29日は陽南中学校給食週間です。この期間は、国内や世界の郷土料理とご当地グルメを給食に取り入れます。

1月22日(月) 山形県の郷土料理

～メニュー～

麦入りご飯 牛乳 マスのムニエル
芋煮 おみ漬け ラフランスゼリー

- ◆芋煮は、昔、最上川の船頭さんたちが河原で食べていた料理。里芋の名産地が近くにあったため、たくさん使われるようになりました。
- ◆川魚のマスは、山形県内で養殖がさかんに行われており、ハレの日に食べる地域もあるとのこと。
- ◆余った野菜をすべて使い切るための知恵として県内に住む近江出身の商人が刻んで漬物にしたことから名付けられた「おみ漬」。
- ◆山形県では、ラフランスの国内生産量の6割も占めています。

1月24日(水) 宮っ子ランチ

～メニュー～

麦入りご飯 牛乳 里芋のコロッケ かんぴょうの卵とじ
もやしとにらのごま和え ゆずゼリー 鮭ふりかけ

- ◆宇都宮市の郷土料理と特産品を使った『宮っ子ランチ』。テーマは、【黄ぶなにちなんで健康になろう】です。宇都宮市では、病気除けとして黄ぶなをお供えする風習があるので、黄ぶなの黄・緑・赤色の食材が多く使います。

1月23日(火) 神奈川県のご当地料理

～メニュー～

かてめし 牛乳 シューマイ2個
しらす入り青菜の煮びたし 味噌けんちん汁
湘南ゴールドゼリー

- ◆かてめしは、具だくさんの炊き込みご飯のこと。農作業の折の糧となる食べ物であることからその名が付いたそうです。
- ◆横浜市はシューマイの消費額日本一の都市！
- ◆相模湾では新鮮ないわしの稚魚【しらす】がたくさんとれます。
- ◆けんちん汁は、鎌倉市建長寺から全国に広まった料理。
- ◆湘南ゴールドは、神奈川県が開発した柑橘類の品種です。

1月29日(月) 苦手食材克服メニュー
給食委員が考案しました！！

～メニュー～

麦入りご飯 ごぼう入りミートカレー
牛乳 ミルアップココア
野菜とえのきのドレッシング和え

- ◆苦手な食材もカレーなら食べられるかも？ということで、細かく切ったごぼうがカレーに入っています。
- ◆陽南中では、きのこ類・牛乳を残してしまう人も多いので、きのこを美味しいドレッシングと混ぜ、牛乳の味を変えろという工夫をしています。この日は、残食ゼロを目指しましょう。

1月25日(木) ハワイの朝ごはん

～メニュー～

米粉パン 牛乳 モチコチキン スクランブルエッグ
ABCコンソメスープ 手作りソーダパインゼリー

- ◆モチコチキンは、唐揚げの衣に米の粉を使った料理です。
- ◆ハワイで食べられているスープは、牛骨でだしを取るのが多いそうですが、今回は、鶏骨でだしを取ります。アルファベットと貝の形をしたマカロニ入り。
- ◆ゼリーは、常夏ハワイの美しい海をイメージしたソーダ味です。

