



12月 給食だより

宇都宮市立陽南中学校

食の大切さを学んだお弁当の日【11月29日】



【お弁当の日】の実施の目的は、自分や家族の健康を考え、食事をするための基礎を身に付けること、地域の自然や農業など地域への理解を深めることでした。

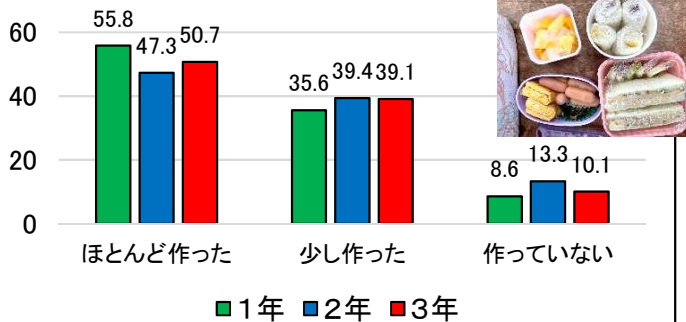
みなさんの振り返り表を見ると、自分でお弁当を計画・調理等をする
ことで、食事作りの大変さや楽しさに改めて気付けたようです。

保護者の皆様にもご協力をいただき大変ありがとうございました。

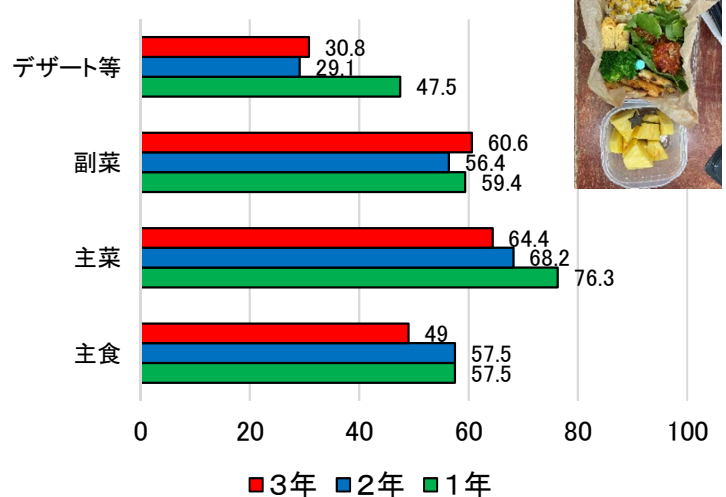
～振り返りの結果（計画表、Googleフォームから）～



お弁当を自分で作りましたか。(%)複数回答

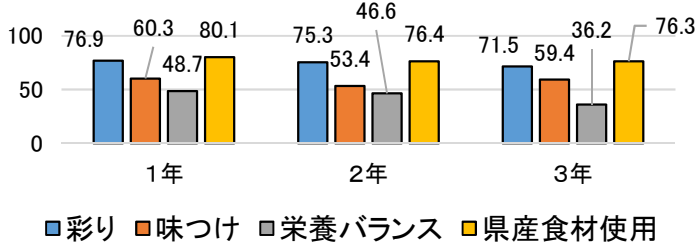


お弁当料理は何を作りましたか。(%)複数回答

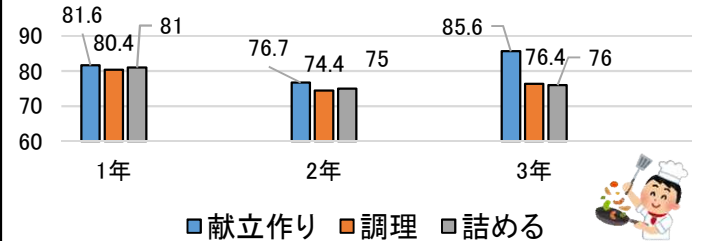


多くの生徒が、自分でお弁当を作ってきました。(´ー`)ノ 詰めるところまで、7～8割の生徒が行っています。特に1年生が積極的に取り組んでくれました。

お弁当の献立作成で気を付けたこと(%)複数回答



お弁当の日に自分で取り組んだこと(%)複数回答



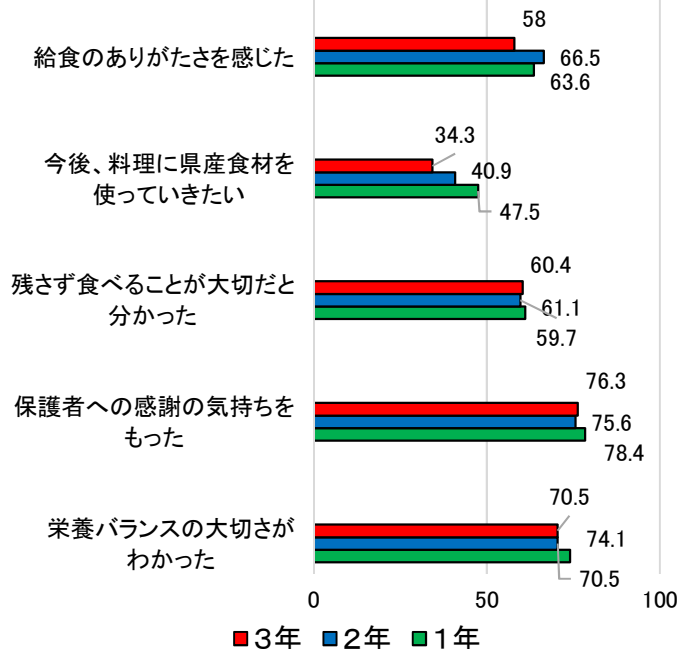
当日の朝、お弁当作りにかかった時間(%)

	30分未満	30分～1時間	1時間～1時間30分	1時間30分以上
1年	35.2	40.7	11.7	1.2
2年	32.2	38.9	9.4	1.7
3年	36.1	40.9	8.2	0.5

陽南中のみなさんは、彩りと県産食材使用に気を付けた人が多いことが分かりました。彩りに気を付けると、自然に栄養バランスが整う！と説明を聞いたからです。さすがだな～。県産食材を使うことで、地元の農業についても理解できたのではないのでしょうか。お弁当作りにかける時間も、前日にできることを行っていたようで、当日の朝はほとんどの人が1時間以内で作業を終えることができていました。

お弁当の日の日を終えて、保護者の方への日頃の感謝の気持ちをもった人が多いことが分かりました。これからもこの気持ちを忘れずにね。

お弁当の日の感想(%)複数回答



地元食材を活用した給食



給食委員会が地元食材を活用したメニュー作りに挑戦！

毎年、給食委員会では栃木県で生産される食材で給食のメニュー作りを行っています。

それぞれの学年で考えたメニューは、10月と11月の給食に提供されました。当日の放送では、給食委員会から、地元の食材の特徴や生産者の思いなどを伝えています。今後も、新鮮で美味しい食材を味わえることに感謝しながらいただきます。

10/6 県産食材を活用した
目の愛護デーメニュー
(1年生給食委員考案)



【使用県産食材】
米、豚肉、ほうれん草、牛乳

11/2 県産食材を活用した
いい歯の日メニュー
(2年生給食委員考案)



【使用県産食材】
パンの小麦粉、小松菜、かんぴょう
ごぼう、牛乳

11/22 県産食材を活用した
陽南地域学校園統一献立
(3年生給食委員考案)

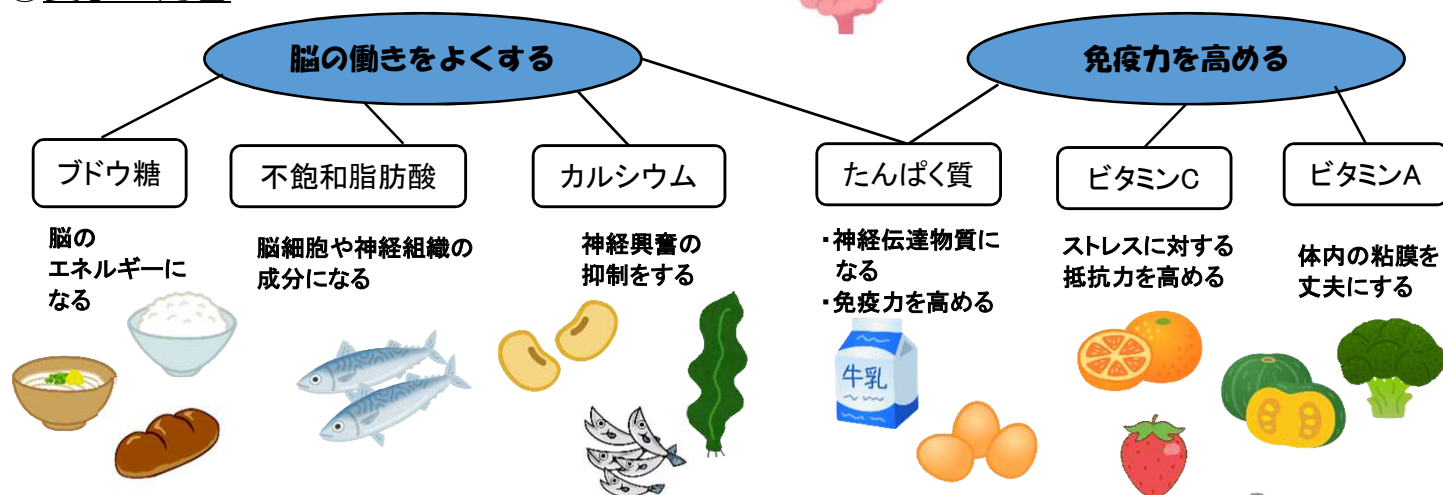


【使用県産食材】
米、にら、豚肉、かんぴょう、
ごぼう、小松菜、もちしきもち
いちご、ヨーグルト

試験期に役立つ食生活を送ろう

『集中力や記憶力がもっと欲しい！』って試験期には特に感じてしまいますね(+_+)
実は、食生活にその力を上げるヒントが隠されています。この機会に自分の食生活を見直してみませんか。

①食事の内容



②食事の食べ方

☆食事は、脳のリフレッシュ！

決まった食事の時間から、脳に活動のリズムを作りましょう。

☆よく噛んで、脳を活性化！

☆夜食は、胃に負担をかけない！

温かい物や消化のよい物を食べましょう。



③生活

☆しっかり睡眠をとろう。

睡眠には、「脳と体を休める」・「記憶を脳に定着させる」役割があります。

☆朝ご飯を忘れずに食べよう。

朝ご飯で脳と体にエネルギーを届けましょう。

