



給食だより

宇都宮市立陽南中学校

とちぎ食育推進月間



10月は、とちぎ食育推進月間です。【未来に伝えたいとちぎの食と農】というテーマのもと、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む機会として、栃木県内で様々なイベントが行われます。ぜひ、県のホームページにアクセスし、イベント情報をチェックしてみてくださいね。

とちぎのおいしい農産物



米



全国生産量
第8位

栃木県の学校給食では、すべて県内産のお米を使っています。陽南中は、宇都宮市産のコシヒカリを使い、美味しいご飯を炊いています。

『とちぎの星』や『なすひかり』という品種も開発され、ますます米生産がさかんな地域になっています。

牛乳



全国生産量
第2位

栃木県の学校給食では、すべて県内産の牛乳を使っています。

10月18日には、なんと、栃木県牛乳普及協会から、無償で県内産のヨーグルトが給食に提供されます。

にら



全国生産量
第2位

年間を通して収穫できるにらは、比較的価格も安定しているため、県内の学校給食にもたくさん登場します。陽南中の人気メニューは『にらともやしのごま和え』です。

かんぴょう



全国生産量
第1位

かんぴょう料理は、学校給食でたくさん食べていると言っても過言ではない！？かも。

和え物・炒め物・ご飯の具・シチューの具・ゼリーの具など、応用力のある食材ですね。

参照：毎日元気なとちぎっ子になろう！ 栃木県

いちご



全国生産量
第1位

栃木県生まれの苺は6種類(とちおとめ・とちひめ・とちあい・スカイベリー・なつおとめ・ミルキーベリー)もあるそうです。みなさんはどの品種が好きですか？それにしても、採れたてを食べられる地域に住んでいるって幸せだなあ。

栃木県は50年以上も生産量第1位を誇っています。

陽南中の食育推進月間の取組



☆給食委員会から食品ロス削減の呼びかけ☆

☆給食委員会作成メニューの実施

- ・目の愛護デーメニュー 担当1年生 実施日10/6(金)
- ・いい歯の日メニュー : 担当2年生 実施日11/8(水)
- ・陽南地域統一メニュー: 担当3年生 実施日11/20(月)

☆行事食の実施

- ・十三夜メニュー: 実施日10/27(金)
- ・ハロウィンメニュー: 実施日10/31(火)



～保護者の皆様へ～

今年度も「学校給食等支援事業」(宇都宮市教育委員会から)の補助金を活用し、物価高騰分の食材費に充当させていただいております。詳細は、R5.7.20に送信されている、さくら連絡網をご覧ください。



スポーツと栄養



10月9日はスポーツの日でした。10月13日には部活動の県新人大会も行われます。健康的な体づくりには食とスポーツの組み合わせが大切です。

この機会に、毎日の食事の栄養バランスを見直し、食材の産地に目を向け、とちぎの旬をおいしく楽しく食べて心豊かな時間を過ごしてみましょう。



戦術や技術の他に、バランスの良い食生活の積み重ねも、大事な場面で実力を発揮できる手がかかりとなります。



基本の食事は

毎食①～⑤をそろえて食べる

- ①主食（ご飯・パン・麺類）
- ②主菜（肉・魚・卵・大豆製品）
- ③副菜（野菜・きのこ・海そう類）
- ④牛乳・乳製品
- ⑤果物

毎食、両手広げて山盛りにのるくらいの量を食べるとよい。



とちぎのおいしい旬（10～11月）を食べよう



梨（品種：新高、秋月、にっこり）、米、なす、ねぎ、トマト など

☆11月の給食に、にっこりが登場します！！また、地産地消推進のため、11月から毎月、市内産のトマトを活用した料理を給食に取り入れていきます。



食品ロスをなくそう

食品ロスとは、本来は食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。農林水産省の統計によると、日本では、2021年度に約523万トン発生したそうです。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食糧援助量の1.2倍に相当します。

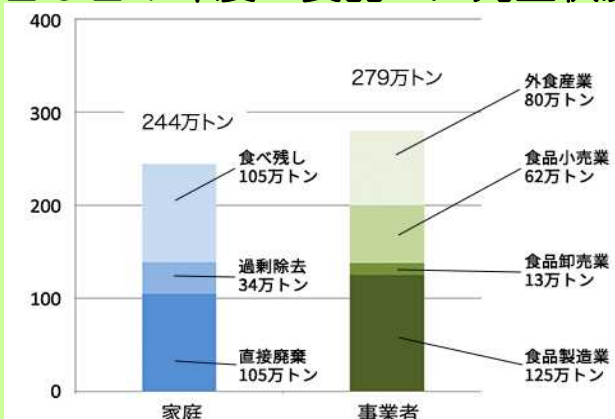
日本から世界に広がれ「もったいない」

内閣府特命担当大臣賞 R 4

冷蔵庫開けてびっくりこれいつの？

消費者庁長官賞 R 4

～2021年度 食品ロス発生状況～



料理には、生産者や調理した人の努力や思いが詰まっています。これからも、感謝の気持ちを忘れずに食事をしていきましょう。

出典『食品ロスポータルサイト』

食品ロス・ゼロ川柳コンテスト作品募集！！

10月31日（火）まで、消費者庁において食品ロス削減の取組やエピソードの川柳を募集しています。興味がある人は、消費者庁のHPを見てね。

※陽南中の食品ロス状況・・・残念ながら、毎日学校全体で平均60人分の給食が捨てられています。私たちに出来ることは、配膳された物を残さず食べることです。みなさんも行動に移してしてみましょう。

