



7月

給食だより

宇都宮市立陽南中学校

食事マナーアップ週間(7月4日～7月6日)

正しいマナーは一生の宝物

【給食時間を通し、正しい食習慣を身に付ける】という目的で、期間中、給食委員会が食事マナークイズを行いました。みなさんは何個正解できましたか？正しいマナーは、今後、大切な場面できっとあなたを助けてくれるはずです。自分のため、そして周りの人のためにも、進んで実践していきましょう。

1 手指は、アルコールで完全に消毒できる。



2 配膳中は、大声を出さない。



3 『いただきます』には2つの意味がある。



4 食事時の姿勢は、消化に関係ない。



5 箸の持ち方は6歳までに決まる。



6 食事中に咳やくしゃみが出そうになったら、ハンカチで口を押さえる。



7 給食はなるべく余らないように分ける。



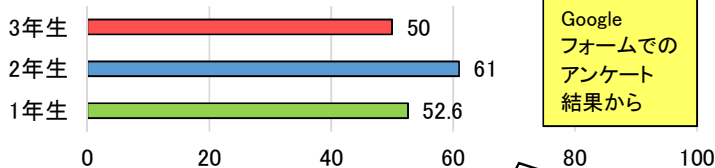
8 食事への感謝の気持ちを表す方法は、残さないことである。



～正しく箸を持てている人は～

- 親指・人差し指・中指の3本で上の箸を持つ。
 - 下の箸は一切動いていない。
 - 箸先を合わせると、カチカチ音になる。
- という条件を満たしています。

陽南中学生の正しく箸を持てている
(左の条件をクリアしている)人の割合(%)



～クイズの答えと解説～

- △ 石けんで洗った後、ハンカチでふき、アルコール消毒をしましょう。
- 飛沫がとばないように、配膳に関することは小声で話しましょう。
- 食に携わってくれた方に感謝と食材への感謝の意があります。
- × 背筋が伸びていないと消化が悪くなります。
- × 何歳からでも正しい持ち方に変えることができます。
- 食事中は机の上にハンカチを置き、咳やくしゃみが出たら、ハンカチで口をおさえます。
- 教室の給食は、中学生に必要な量が人数分入っています。おかわりの量が多くなりすぎないように上手に分け切りましょう。
- 残さないこと、そして、きれいに食器を戻すことも大切です。

5～6割の人が正しく箸を持てているようです。間違えて覚えている人は毎日練習しようね。



9月4日から【対面給食】と【牛乳パックリサイクル】が始まります！！

新型コロナウイルスが5類に移行したことにより、陽南中の給食時間は、9月4日(月)から食事のマナーを身に付け、楽しく会食できるような時間(対面給食)に変わります。

また、牛乳パックについては、子どもたちの環境教育の一環として、リサイクル(市内全小中学校で)が開始されます。



- 対面給食が開始されても
- ・給食当番の体調を確認する。
 - ・給食前後の手洗い、消毒をする。
 - ・食事マナーとして、大声での会話は控える。
- という内容は継続されます。



※今後、感染症が拡大した場合には、前向き給食に戻り、牛乳パックリサイクルは中止となります。



生産者感謝の会

陽南地区は田畑が少ないため、陽南中の給食は雀宮地区で生産された食材を使っています。

7月13日は、いつも美味しく新鮮な食材を作って下さる生産者の方に対する感謝の会を開催し、各クラスで感謝の手紙を作成し、代表で給食委員長がお渡ししました。

今後も、生産者の方に感謝の気持ちを忘れず、給食を残さず食べましょう。

交流給食の様子



メニューは
麦入りご飯、牛乳
夏野菜カレー
フルーツ杏仁豆腐
チーズ



～生産者との会議～
どんな野菜を納品してもらえるか
検討しています。



7月13日には、地元生産者の方から精白米77kg・玉ねぎ21kgを納品していただきました。市内ではどのような作物が収穫されるのか、右の図で確認してみましょう。



宇都宮市の農業分布

生産者 感謝の会



安全で美味しい食材をたくさん作ることは、とても大変なことだと思います。これからも感謝の気持ちを忘れずに給食を食べていきたいです。

生産者の方からの お言葉



『素晴らしい会を開いていただき、ありがとうございました。礼儀正しく優しさにあふれた生徒さんをたくさん見かけ、うれしい気持ちになりました。これからも仕事をがんばります。』

夏休みの食生活

1日3回、適切な時間に食事をとろう。

私たちは、「食べる」ことを通して、生きていくために必要な栄養素を体内に取り入れています。朝食は必ず食べ、遅い夕食や夕食後の間食はなるべくないようにしましょう。

家族一緒に食事をしよう。

家族と一緒に食事を取りながらコミュニケーションを図ることで、食事マナー等を学ぶこともできます。

食事の栄養バランスに気を付けよう。

コンビニやスーパーで食事を買う機会もあります。おにぎり・冷やしうどん・唐揚げだけ・・・ではなく、栄養バランスを考えながら選びましょう。栄養バランスのよい食事の見本は【給食】なので、給食メニューのような組み合わせで食べるといいですね。

いろいろな食品を食べてみよう。

好きなものだけ、好きな量だけ食べていると生活習慣病にかかるリスクが高まります。また、子どものころからいろいろな食品を食べていると、大人になるにつれて『おいしさ』の幅が広がります。夏休みに苦手な野菜を食べてみる！などのチャレンジをし、食の階段を1つ上がってみませんか。(ただし、アレルギーの場合は除く。)



給食メニューを
ご家庭の食事に！

