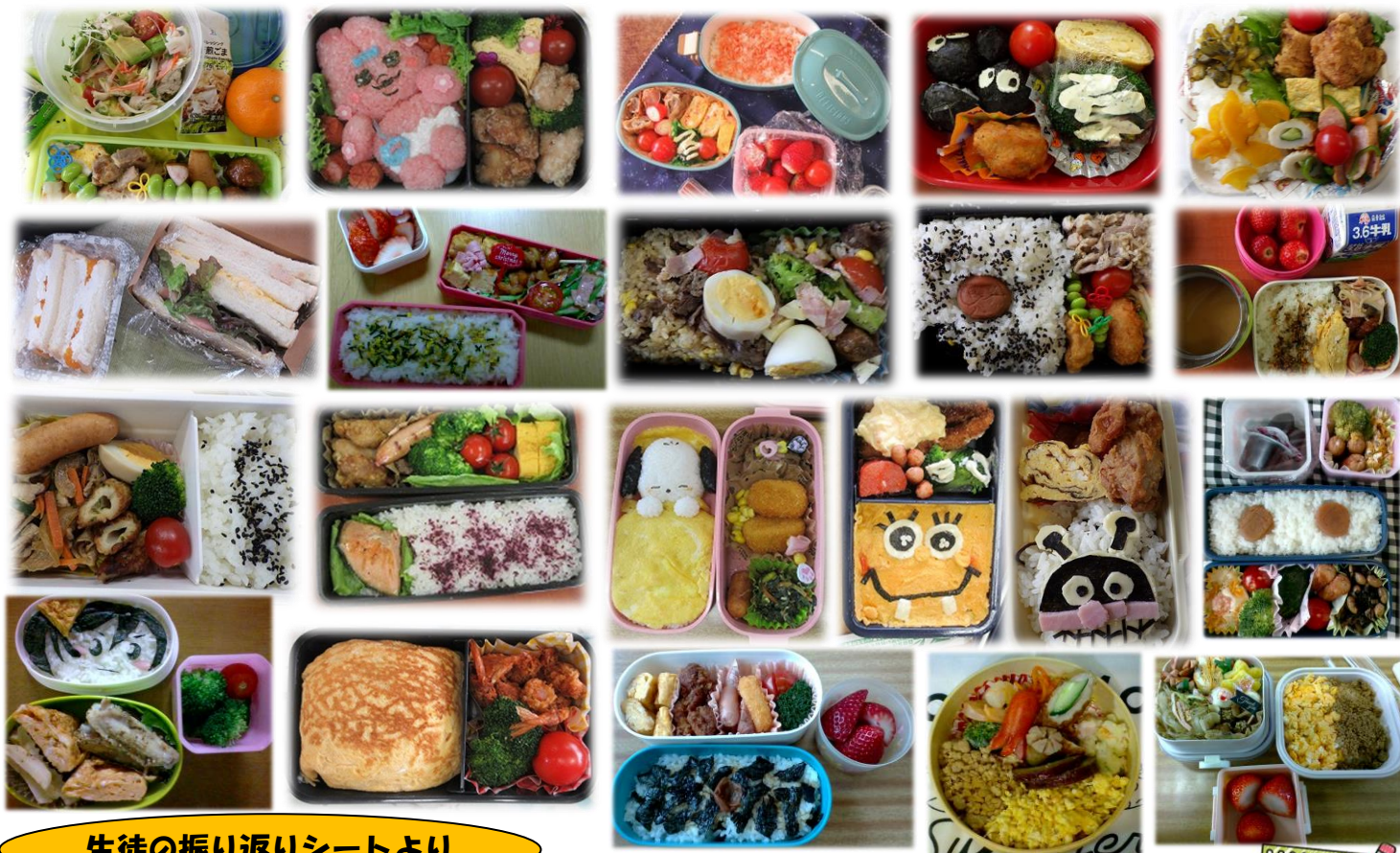


新しい年を迎え、また学校生活も始まりました。年末年始で、食生活はくずれていませんか？
1日も早く生活のリズムをとりもどし、気持ちのよいスタートをきりましょう。

第2回「お弁当の日」のご協力ありがとうございました！

12月15日（金）は、陽西中学校の2回目の「お弁当の日」でした。今年度は、地産地消への意識が少しでも高められるよう、栃木県産の食材を1品は使うという内容で取り組みました。当日、生徒のみなさんは色とりどりのおいしそうなお弁当を広げ、楽しそうに食べていました。保護者の皆様にもご協力いただきましてありがとうございました。



生徒の振り返りシートより

- 自分でお弁当を作ってみてとても手間がかかるということがわかったので、普段普通に食べている給食でも調理員さんに感謝の気持ちを持って美味しく食べたいと思います。
- 自分が食べられる量をちゃんと考えて作る事を学ぶことができた。
- 献立を考えるのが難しいと思った。来年から高校で毎日お弁当になるから、自分で作れるようにしたい。
- お弁当作りの大変さを知ったので、これからは家事を手伝っていきたいです。
- 親にアドバイスを貰いながら作りました。毎日弁当を作っているお母さんはすごいなと思いました。
- 早起きが大変だった。



給食の歴史を見てみよう！

1月24日から一週間は「**全国学校給食週間**」です。これは、給食の歴史を振り返って、食べ物のありがたさ、大切さを考え、感謝の気持ちを持つための一週間です。この機会に、給食の歴史を知って、そのすばらしさを見直してみましょう。

明治 22 年 山形県の小学校で、貧しい子どもたちにおにぎり、塩鮭、漬け物を出したのが給食の始まりです。



戦争後 日本中が食糧難で、学校に来ても昼ごはんが食べられない子どもがほとんどでした。

昭和 22 年 食糧難の中、アメリカの民間団体の援助により、ミルク給食などが実施されました。

昭和 27 年 完全給食が全国すべての小学校で実施されるようになりました。この頃、鯨肉は貴重な栄養源として給食によく出ていました。



昭和 39 年 陽西中で完全給食が始まりました。（当時、本市中学校でただ1校）

昭和 40 年 この頃から飲み物が脱脂粉乳から牛乳へと切り替わり、ソフト麺も登場しました。

※ 完全給食とは、主食、ミルク（または牛乳）、副食（おかず）がそろった給食のことです。



写真提供：独立行政法人日本スポーツ振興センター

郷土食を食べよう！

陽西中学校では、1月22日（月）から26日（金）の1週間を給食週間とします。今回は、「日本の味めぐり」をテーマに、日本各地の郷土食を実施します。郷土料理には、その地域でとれた食材を使った料理、昔から伝わっている料理などがあります。洋食を食べる機会が多いと思いますが、日本の食文化にも目を向けてみましょう！

➤ 22日 きりたんぼ(秋田県)

きりたんぼは、つぶしたご飯を竹輪のように杉の棒に巻き付けて焼いた「たんぼ」を、棒から外して食べやすく切った食品です。

➤ 23日 宮っ子ランチ(宇都宮市)

年に4回登場する宮っ子ランチの冬メニューです。栃木県が生産量日本一をほこる「かんぴょう」の卵とじ汁や、宇都宮市産の里芋・玉ねぎ・豚肉を使ったコロッケなどが出ます。

➤ 24日 キムタクごはん(長野県)

たくあんとキムチ、豚肉の入った混ぜたごはんです。漬け物が有名な長野県の栄養士さんが開発した給食メニューで、子供たちに地元の漬け物を食べてもらいたいと考案されました。

➤ 25日 ちゃんぽん麺(長崎県)

豚肉、魚介類、野菜を使い、油で炒めてから鶏ガラでとったスープを加えて作ります。明治時代に長崎市の中料理店が、中国からの留学生たちのために考えた料理が始まりだそうです。

➤ 26日 だご汁(熊本県)

「だご」とは、熊本弁で「だんご」を意味します。だんごの他、里芋やごぼうなどの季節の野菜も入れ、味噌や醤油仕立てで食べます。