



4月 食育たより



五代小学校

新学期が始まって2週間が経とうとしています。1年生は、17日から給食が始まりました。これからも、よく体を動かすこと、しっかり食事をする、十分な睡眠をとることを大切にして、毎日元気にすごしましょう。

さて、今年度もイトランド株式会社10人の調理員と、栄養士で衛生管理に努め、安心安全を最優先に、みなさんの健康に役立つ給食をお届けできるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。



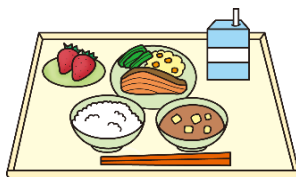
五代小の給食



学校給食は、児童の心身のすこやかな発達をはかるための教育のひとつとされています。給食をとおして、栄養のことや食べ物のこと、食事マナーのことなどを学びます。また、地域で採れた米や野菜を使ったり、行事に合わせた給食を提供したりすることで、食べ物への感謝の気持ちと、食文化を大切にする心を育てていくことを目指しています。

献立のポイント

- 味つけ・調理法を工夫した献立
- 季節感を盛り込んだ献立
- 地場産物を取り入れた献立
- 年中行事に合わせた献立



※1カ月のうち、3分の2程度は、若松原地域学校園で共通の献立を実施しています。

調理面

- 食材の安全性の確認
- 納品時間や納品温度の確認
- 調理作業経過ごとの温度チェック
- 調理員・栄養士の腸内細菌検査（月2回）

食材は毎日厳しくチェックしています！



給食の内容について



○ごはん
週4回ごはんの日です。お米は宇都宮市産のコシヒカリを使用します。ごはんには、5%の白麦米（大麦）を入れて炊いています。大麦を入れることで、不足しがちな食物せんいやビタミンB₁を補えます。また、混ぜごはんや、ごはんにご飯をのせて、丼にして食べることもあります。



○パン
週1回は、コッペパンや食パン、米粉パンなど、パンが主食の給食です。宇都宮市では、令和4年度から宇都宮市産の小麦「ゆめかおり」を100%使用したパンを提供しています。主食が麺の給食でも、それだけでは栄養価が足りない場合は、小さいパンも提供することがあります。



○牛乳
栃木県産の牛乳が毎日1本つきます。なぜかという、成長期に必要なたんぱく質、カルシウム、ビタミン類が多く含まれているからです。学校はもちろん、おうちでも飲むようにしましょう。



○おかず
食体験を豊かにし、食べたことがない食材や料理に対する苦手意識を少しでも減らしてもらえるよう、さまざまな味つけや調理方法で給食を提供しています。また、自然の味を知ってもらうため、和食のだしはかつおぶしで取っています。



学校給食の目標

食育は、家庭や地域との連携を図りながら、学校全体で推進していくことが学習指導要領においても示されています。また、心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通した人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



適切な栄養と味覚で、
健やかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちをも
って食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。

食物アレルギーについて知ろう

食物アレルギーは、特定の食べ物に対して、体が自分に害をおよぼすものと勘違いをして起きてしまうものをいいます。時には命にかかわることもあります。食物アレルギーのことをみなさんもぜひ知っておいてください。

食物アレルギーがある人の
気持ちになって考えてみましょう



アレルギーがある人は、症状を起こす食べ物を食べることはできません。たとえば、プリンやソフトクリームなど、子どもが好きそうなお菓子でも、食物アレルギーがある人は食べられないことがあります。好ききらいとはまったく別のことです。そのことを理解して、思いやりの気持ちで一緒に食事をしてほしいと思います。

買うときは必ず食品表示を見て
確認するようにしましょう



お店で売られている食品は、使っている材料がわかるようにきちんと表示されています。袋や包みの裏に書かれていることが多く、食物アレルギーの症状を起こさないためのとても大切な情報になります。ほかにも、栄養成分表示など、自分の健康を守るための情報もあるので、必ず見て確認するようにしましょう。



5月からランチマットを使用します



5月より、ランチマットを使用して給食を食べます。以前使用していたもの、学校で配付されたもの、バンダナなど、ご自宅にあるもので大丈夫です。きんちゃく袋やビニール袋などに入れて持たせてください。汚れがひどくならない限り、月曜日に持参して金曜日に持ち帰ります。お手数をおかけしますが、ご準備いただきますようお願いいたします。