

ごちそうさま



宇都宮市立
平石北小学校
食育だより

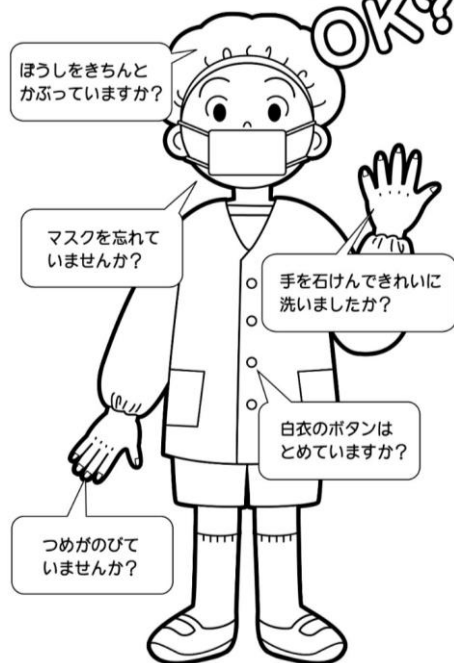


にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます



期待に胸を膨らませ、希望にみちた新学期のスタートです。この「ごちそうさま」では、食事のマナーや栄養に関する情報、給食関係の行事のお知らせなどをのせていきます。児童のみなさん、おうちの人と一緒に読んでみてくださいね。

給食当番の人準備はOK?



給食当番以外の人へ...

- 机の上を片付けましょう。
- ふでばこなどもすべてしまします。
- 手をきれいに洗いましょう。
- アルコールで手を消毒しましょう。
- ランチマットを机にしましましょう。
- (できるだけ毎日取り替えましょう)
- 静かに前を向いて待ちましょう。



どうしてバランスがよいのかな？

基本の献立を大★解★剖



給食の献立は、1日に必要な栄養素の約1/3がとれるように作られています。不足しがちなカルシウムは、しっかりとれるように毎日牛乳がつけます。給食を通して、自分の食べられる量を知ることや、食事のマナーなどを学んでいってほしいと思います。

給食で初めて食べるものや、苦手なものにもチャレンジしてみましょう。まずは一口食べてみましょう。また、旬の食材は、その時期に体が必要としている栄養素がたっぷりつまっているのです。積極的に食べてほしいです。

今月の給食目標は、「協力して準備をしよう」です。気持ちよくおいしく給食を食べられるように、クラス全員で協力して準備と片付けを行いましょう。



平石北小学校のHPに「もぐもぐ通信」として日々の給食の記事をアップしています。どうぞご覧ください。

今月の地産地消： きゅうり、アスパラガス、たけのこ、だいず、にら

◎放射性物質検査に関する報告◎

3月7日に大根の放射性物質検査を行いました。放射性物質は検出されませんでした。

