

# 給食たより 4月

≪ 児童のみなさんへ ≫ 今泉小学校

4月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

給食の決まりを守り 楽しい給食にしよう



新入生が仲間入りし、新しい学年での新しい毎日が始まりました。給食も、体の成長に合わせて量が増えていきます。勉強も運動も遊びもたくさんして、しっかり食べて健康に過ごせるようにしましょう。

こんだてひょう  
献立表をチェック！

宇都宮市の標準献立をもとに献立を立てています。  
(市HP>暮らし>健康・医療>食育)

パンは宇都宮産ゆめかおり、米は宇都宮産コシヒカリを使っています。

## 4月 学校給食献立予定表

| 日付    | こんだてめい      |    | おもなざいりょう                              |                           |                      | エネルギー<br>(kcal)                | たんぱく質(g)                      | 脂質(g)                         | 塩分(g)                      | 学校行事等        |
|-------|-------------|----|---------------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|--------------|
|       |             |    | カや熱のもとになる                             | 血やにくになる                   | 体の調子をとのえる            |                                |                               |                               |                            |              |
| 8 (金) | くろパン<br>チーズ | 牛乳 | スペインふうオムレツ<br>ゆでやさい(しお)<br>わんたんスープ さく | パン<br>じゃがいも<br>わんたん<br>ザリ | くらきとつ<br>でんぶん<br>あぶら | きゅうにゆつ チーズ<br>たまご とりにく<br>ぶたにく | キャベツ<br>ブロッコリー<br>もやし<br>たまねぎ | コーン<br>にんじん<br>こまつな<br>ほうれんそう | 693<br>26.3<br>20.8<br>3.0 | 新年度<br>お祝い給食 |

### 主食 (ご飯・パン・麺類)

ご飯：週 3～4 回  
パン：週 1～2 回  
麺類：月 1 回程度

### 主菜 (肉・魚・卵・大豆製品)・副菜 (野菜のおかず)・汁物・デザート等

魚や肉、卵、野菜、海そう、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、1 か月を通して栄養のバランスや様々な調理法、旬の食材、地産地消、行事食などを考えた料理を取り入れています。味付けは、うす味を心がけています。

### 栄養の情報

標準量(4年生)の1日の摂取エネルギー量等が書いてあります。

## 衛生的に給食の時間を過ごそう

### ☆教室の環境を整えましょう

- ・教室の窓を開けて換気をします。
- ・教科書や筆入れは机の中にしまい、ランチマットをしきます。
- ※机の上にはランチマットとハンカチ、マスクケースだけを置きます。

### ☆手洗いをしっかりしましょう

- ・給食の前には、いつもよりしっかり手を洗いましょう。
- きれいなハンカチでよくふき、アルコール消毒をします。

### ☆配膳の時に気を付けること

- ・マスクは鼻までおおいます。
- ・間隔をあけて並び、自分の給食は自分で準備します。
- ・最後に残らないように、工夫しながら配膳しましょう。

### ☆食事中に気を付けること

- ・おしゃべりをしません。
- ・食事の途中で席を立ちません。
- ・落ち着いた雰囲気、味わいながら食べましょう。
- ・外したマスクはマスクケースに入れます。



### ☆片付けの時に気を付けること

- ・自分の食器は自分で片付けましょう。
- ・牛乳はきれいに飲み、パックをつぶします。
- ・食後も必ず全員手洗いをしましょう。



マスクをしよう

# 食育だより

《 保護者のみなさまへ 》 今泉小学校 4月

## 家庭・地域と連携した食育



給食は心身の健康や発育、発達を支えるのはもちろん、教育の面でも大切な役割を担う「生きた教材」でもあります。食事の時間を通して、あいさつ、マナーなどの基本的な生活習慣を身に付けたり、助け合いの心、思いやりの心を育てたりします。給食は1日3食のうちの1食です。給食だけでは成長に必要な栄養を摂ったり、食事マナーを身に付けたりすることはできません。家庭での食事でも大切な食育の場となります。

### 学校での「食育」

学校での食育は、6つの視点から行われています。

食事の大切さ、喜び  
そして楽しさを知る



健康を保つための自己管理  
能力を身に付ける



正しい知識、情報をもとに  
食品を選ぶ力をもつ



食べ物を大切にし、関わる  
人々に感謝する



マナーや思いやりの気持ち  
など社会性を育む



地域の産物や伝統的な食  
文化を知り、未来に伝える



## 家庭で取り組むことのできる食育

### 食に関心をもつ

給食や食に関する会話をぜひしてください。食に関心をもつことができると同時に、どんな食べ物も身体に大切なことを、家庭でも伝えるきっかけになります。苦手なものが食べられた時には、**努力をほめて**あげてください。



### 食べ物を大切に

食べ物が口に入るまでには、多くの人が関わっていることや、食べる事は自然の命をいただいているということを伝えてください。そして、**感謝の気持ち**であいさつをし、食事をする事の大切さを伝えてください。



### 家でもお手伝いを

給食当番は、児童全員が順番で行います。ご家庭でも食事の準備、後片付け、お使いの手伝いをする事で、**食事作りの大切さ、盛りつけの仕方、清潔な身支度**などを身に付けていくことができます。



### 食べ物に集中させる

給食の時間は45分間ですが、準備や後片付けの時間を除くと、**食べる時間はおよそ20分**と限られています。テレビを見ながら、遊びながらなど、**ながら食べはしないで**、食べることに集中できるように、普段の食事でも気をつけてみてください。



### 食事のマナー

給食では、コロナの影響で会食が出来なくなっています。家庭では**できるだけ会食の機会を持ち**、はしの使い方、会話の内容、食事の食べ方、食後の過ごし方など、**食事マナーについて考える**時間を作り、**基本的な食事のマナーを身に付けて**いけるよう、ご指導をお願いします。



### 1日3食、時間を決めて

おなかの空いた時にいつでも何でも食べるのではなく、**時間を決めて3食きちんと**食べるようにしましょう。また、おやつ時間も決めて補食としてください。家族そろって楽しく食事をする事で、**お腹だけでなく心も満たされ**ます。



### 《給食費》

|       | 金額(円) | 1日あたり(円) |
|-------|-------|----------|
| 1・2年生 | 4,600 | 255      |
| 3・4年生 | 4,700 | 260      |
| 5・6年生 | 4,800 | 265      |

給食費は、その他の集金とあわせて5日に銀行口座からの引き落としとなります。毎月残高のご確認をお願い致します。

また、児童が病気やけがで長く欠席しなければならない時には、担任に連絡をしてください。保護者から給食停止の申し出があった日より起算して、連続7日以上(休日を除く)の欠席の場合に、受理日2日後から給食費を日割により算出し、返金します。

