



≪ 児童のみなさんへ ≫ 今泉小学校

7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」

好ききらいをしないで何でも食べよう



梅雨が明け、夏雲が大きく盛り上がってくるともう本格的な夏の始まりです。暑さで体がだるい、食欲がないといったときこそ栄養バランスを考えた食事の時間を決めてしっかり食べることが大切です。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

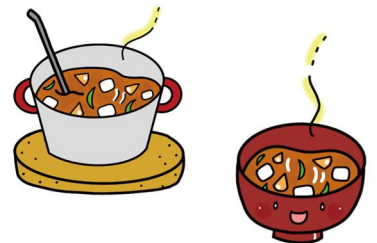
なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



どうしたらいいの？

朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を具たくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。夏休みの時間を利用して、お家の人のお手伝いをしたり、朝食作りに参加してみましょう。



そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	プチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ



« 保護者のみなさまへ » 今泉小学校 7月

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分を5回自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
4月24日	にんじん	徳島県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
5月1日	キャベツ	愛知県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
6月10～14日	調理済み食材		定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）
6月24日	キャベツ	栃木県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）

本校では「食育」の取り組みとして、6月の全国食育月間と10月のとちぎ食育推進月間にあわせて、年2回の「食育チャレンジデー」を設定しております。今年度は、夏休みに1回目を実施したいと思います。「食育チャレンジシート」を配付しますので、ご都合のよい日をお子さんと相談の上、7月と8月に一回ずつ計2回の記入をお願いします。終了後は、保護者様の感想をご記入の上8月30日（金）までに、担任へご提出ください。よろしくお願いします。

保護者の皆様へ 【食育チャレンジシートの記入の仕方】

① 実施日：
毎月19日は「食育の日」です。夏休みに「食育チャレンジシート」を配付しますので、ご都合のよい日をお子さんと相談の上「食育チャレンジデー」として設定し、7月と8月に1回ずつ実施してください。

② 食習慣に関するチェック項目：
望ましい食習慣を身に付けるために、「朝食」「衛生」「感謝」「マナー」「栄養」の5つの項目をチェックして、できたら○を付けてください。
左側のレベル1ができれば、右側のレベル2に挑戦してください。

④ 生活習慣に関するチェック項目：
食習慣にあわせて生活習慣を整えると、より一層、健康な体をつくることができますので、できたら○を付けてください。

⑤ ○の数の合計：
②、③、④でチェックした○の数を記入してください。
1・2年生は12個以上、3・4年生は18個以上、5・6年生は20個以上が目標です。

③ 食事の準備や片付けに関するチェック項目：
自分で食事を整える力をつけるために、食事の準備や片付けなど、お子さんのできることを取り組ませ、できたら○を付けてください。
家庭科を学習している5年生以上は、①～④にも挑戦するようにしてください。
※ 包丁やガスこんろなどを使う場合には、安全に十分気を付けてください。

⑥ つぎの「食育チャレンジデー」までにがんばりたいこと：
チャレンジシートをチェックして、自分の食習慣を振り返り、次の「食育チャレンジデー」までにがんばりたいことを記入する欄です。
下の欄は、次の「食育チャレンジデー」に判事か、ます。

⑦ 先生から：
先生のコメントを記入します。

⑧ 家の人から：
がんばっていたことやできるようになったことを褒めたり、次の意気込みにつながるように励ましたりするコメントの記入をお願いします。

◎ 望ましい食習慣や生活習慣が身に付くように、なるべくお子さんと一緒に食事を取り、上記のチェック項目の達成に向けて言葉掛けをしていただけますようお願いいたします。
子どもたちが大人になったときに、自分で健康な食生活を整えられる力をつけましょう。