

給食たより 2月

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

2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」

給食への感謝をして食べよう



給食室の工事が3月7日から始まるので、今年度の給食も、あと少しとなってしまいました。終わってしまうと思うと、なんだか急にいつもより『給食のありがたみ』を感じるようになりますね。放送などでもいつも伝えています。給食を食べるためには、食物を生産する人、輸送する人、販売する人、調理する人、配膳する人、片付けをする人、費用を払う人など、多くの人が関わっています。そして、そのうちの誰か一人でも欠けてしまうと、みなさんに給食を届けることが出来ません。当たり前のように感じることに、感謝することを忘れないでください。



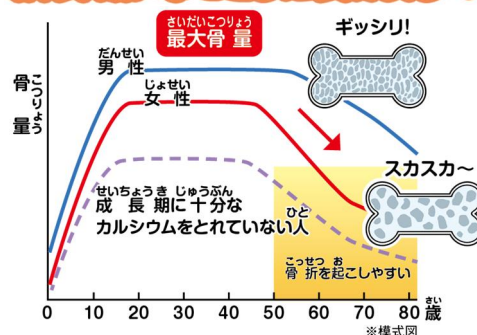
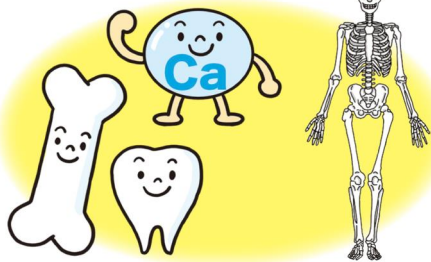
今のカルシウム生活が、未来を決める！

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。特に成長期に十分な量のカルシウムをとることは、将来の健康を守っていくためにとても大切なことです。

カルシウムとは？

成長期になぜとる必要があるの？

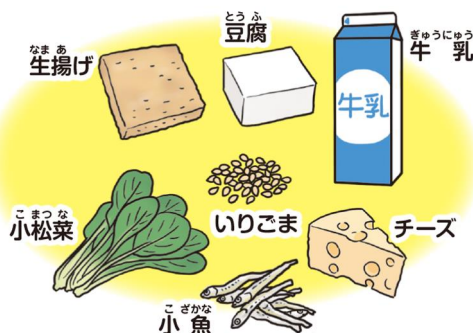
骨を丈夫にするために



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、生命を維持するうえでも大切な役割を担います。不足すると、骨からカルシウムが溶け出して血中の濃度を維持する働きがあり、長く続くと骨を弱くする原因になります。

骨全体に含まれるカルシウムなどのミネラルの量「骨量」は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、特に女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。

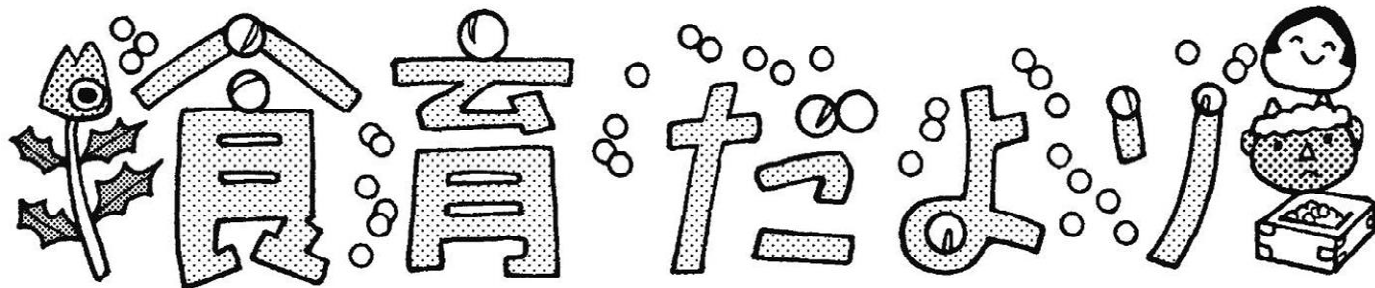
カルシウムの吸収には日光を浴びることで体内で作られるビタミンDが必要です。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長をうながす成長ホルモンが多く分泌されます。夜ふかしはせず、質のよい十分な睡眠をとみましょう。



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海そうなど、5年生の家庭科で学習する2群(無機質・ミネラル)のグループが中心ですが、それだけに限りません。煮干しやチーズは食塩のとりすぎが少し気になりますが、生揚げやとうふ、いりごま、小松菜などは、食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでおすすめです。

牛乳・乳製品の食物アレルギーのある人は、食べられる食品から、カルシウムを積極的にとるよう、工夫してみましょう。





学校給食施設設備工事に伴う給食の停止について

先日さくら連絡網にてお知らせさせていただきましたが、この度、より一層安全安心な給食を提供するため、給食施設内の温度及び湿度を適切に保つことを目的に、学校給食施設に空調設備を導入することとなりました。つきましては、空調設備設置工事の実施に伴い、学校給食施設が使用できなくなりますことから、工事期間中（3月7日から3月24日）は給食の提供を停止することとなりました。

現在まで、夏は高温多湿の中、そして冬はまるで外にいるかのような極寒の中、給食調理員は子どもたちの健康と笑顔のために、協力し合いながら安全に配慮し給食の調理を行ってまいりましたが、宇都宮市内全校において、空調設備が導入されることとなり、環境の改善が行われることを大変ありがたく思っている反面、6年生にとっては今泉小学校での最後の給食が7日間早まってしまうこと、そして他の学年の児童にとっても今年度の給食の期間が短くなってしまうこと、大変残念に思っています。保護者のみなさまにはご負担をお掛けすることになると思いますが、何卒ご理解、そしてご協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。

毎日のお弁当について



1～5年生の保護者の方には12日間、6年生の保護者の方には7日間、お弁当を持たせていただくこととなります。特に細かい決まりごとはありませんが、気を付けていただきたいことなど、いくつかお知らせいたします。

お弁当は暖房のきいた教室で保管

外はまだ寒い時期ですが、教室の中はエアコンを使用しているので、暖かい環境になります。冷蔵庫で保管しなければならない食材や、傷みやすい食材などは使用しない、保冷剤を使うなど、衛生面にご配慮ください。

ごみができるだけ出ないように。出たごみは持ち帰り

給食で出たごみは、いつも調理員がまとめて廃棄しています。給食停止中は毎日食品ごみを捨てるということが難しくなります。教室を衛生的に保つために、できるだけごみは出ないように、また、残った汁などを学校で捨てることのないよう、ご協力ください。出たごみは必ず持ち帰ることとなりますので、よろしくお願いいたします。

お弁当の内容について

成長期における3食のうちの1食となります。理想は『主食：主菜：副菜＝3：1：2』のバランスですが、毎日作るとなると大変で、つい主食(ご飯やパン)と主菜(肉や魚)だけになりがちです。ミニトマトや、ゆでたブロッコリーを冷凍して常備しておいたり、前日の夕飯で作った野菜のおかずを少し取っておいたりして、副菜として入れていただくと、バランスのよいお弁当に近づきます。またデザートについては、毎日ではなく週に数回程度、給食で出るような果物やゼリーなどにしましょう。多すぎると食事がしっかりとれなくなってしまうので、給食で出る量を参考にしてください。クッキーなどの菓子や、ヨーグルトなどの冷蔵保管の必要があるものはやめましょう。

その他のこと・・・

事故やトラブルのもとになりますので、登校の途中で児童が購入して持ってくることをないようにしてください。また、持ち帰ったお弁当箱を洗うなど、出来ることがありましたら、児童へお手伝いするよう声を掛けてください。

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食分の自主検査が年に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
1月16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）
2月6日	ねぎ	栃木県	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）