



《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

10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」

食後の過ごし方を工夫しよう



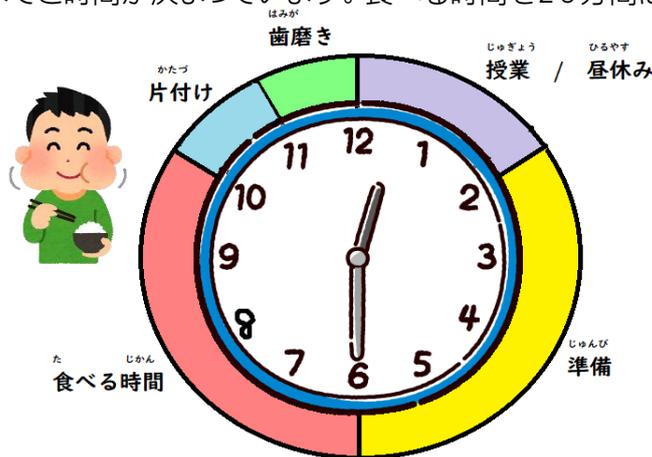
10月の給食目標は、「食後の過ごし方を工夫しよう。」です。給食の後には、25分間の昼休みがありますね。最近暑さが和らぎ、外で遊べる日も増えてきました。給食をたくさん食べてお腹いっぱい昼休み、みなさんはどのように過ごしていますか？元気いっぱい遊びたい人もいれば、ゆっくり読書をしたい人もいますよね。満腹の時にいきなり激しく体を動かすと、お腹がびっくりして痛くなってしまいます。自分の体調と相談しながら、食後の時間の過ごし方を考えましょう。

給食時間の過ごし方も一緒に考えよう！

歯磨きタイムや放送委員会による昼の放送などが始まりましたが、しっかり食べる時間を確保できていますか？給食は準備と片付けを含めて、12時10分～12時55分までと時間が決まっています。食べる時間を20分間は確保できるように、準備をできるだけ早く終わらせましょう。

ご飯を食べるスピードは、人それぞれです。もぐもぐタイムが設定されているクラスもあると思いますが、自分が食べるのがゆっくりだと感じている人は、食べ終わるまでは班の友達とのお話しはお休みして、集中して食べるようにしましょう。

食べ終わるのが早すぎる人は、噛む回数が足りないかもしれません。一口30回を目標にしっかり噛むことができますか確認しながら食べてください。



ご飯を食べよう！

知ってる？

ご飯のよいところ

※ 学年によって多少異なります。

新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米の粒のまま食べることです。粒なのでよくかまないとならず、よくかむ習慣が付きやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。



どんな料理にもよく合う

ご飯は、どんな料理にもよく合うというよい点があります。いろいろなおかずと組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。



和 洋 中



« 保護者のみなさまへ » 今泉小学校 10月

10月はとちぎ食育推進月間です



秋は実りの秋や食欲の秋とよくいわれます。栃木県では10月を『とちぎ食育推進月間』とし、県民一人ひとりが生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む『食育』に取り組んでいます。

栃木県では、毎月第3日曜日をふれあい育む『家庭の日』と定めており、それに併せて10月の第3日曜日を家族で食育の日とし、食育の推進を図っております。ご家庭でも『食』について様々な話をしてみてください。



今泉小学校では、12日木曜日か13日金曜日に食育チャレンジシートを配付しますので、ご家庭で金・土・日の中で食育チャレンジデーを設定していただき、取り組んでいただきますようよろしくお願いいたします。また、27日には1回目のお弁当の日があります。（おかずや牛乳は給食で提供されます。）おにぎり作りの時間をお子さんと共有していただき、お子さんの食への関心が高まる機会となりますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

10月27日はおにぎりの日です！

給食で提供されているご飯の量は、低学年が約140g、中学年が約160g、高学年が約190gです。人によって多少増減はしていますが、標準的な量でおにぎりを作るとどのくらいの高さになるのか、確認する良い機会にもなると思います。おにぎりにすると、意外と少ないんだなと感じる児童も多くいるようですので、この機会に、ご家庭で食べているご飯の量や給食で食べている量を振り返ってみてください。また、おにぎりの写真を投稿することで、世界の食に困っている地域に給食が届く取組も行われています。自分のおにぎりが、誰かのためになるなんてすごいですよね。時間があったら、QRを読み取ってみてください。↓

おにぎりいただきます & 写真撮影

写真をサイトに投稿
または#OnigiriActionを付けて
SNSで投稿

THANK YOU!

TABLE FOR TWOを通じて
アフリカ・アジアの
子どもたちに給食が届く

おにぎりで世界を変える 10.16世界食料デー記念

おにぎりアクション

2023.10.4 WED - 11.17 FRI

つくろう。食べよう。

あの人に、あの子に、わたしに。愛を込めてにぎる「おにぎり」。その「誰かのため」の気持ちに、世界の子どもたちへの想いも込めて。あなたがおにぎりを食べると、アフリカ・アジアの子どもたちにも温かい給食が届く。

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「宇都宮市ホームページ」にて公表しております。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
9月28日	たまねぎ	北海道	定量下限値未満（20未満）	定量下限値未満（25未満）