



《 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」

給食のきまりを守り 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特に3年生、5年生は量が増えています。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。

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)

こんだてひょう
献立表をチェック！

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

宇都宮市立今泉小学校

日付	こ ん だ て め い			お も な ざ い り ょ う				エネルギー(kcal)	学校行事等
				力や熱のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる	たんぱく質(g)		
8 (月)	むぎいりごはん	牛乳	ハヤシライス ゆでやさい(たまねぎ) さくらゼリー	こめ あぶら こむぎこ	むぎ バター ゼリー	きゅうにゅう きゅうにく スキムミルク	たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	にんじん トマト ほうれんそう	692 21.5 20.6 2.1

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、うす味を心掛けています。

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します。
- ※机の上にはランチマットとハンカチ、歯磨きセットだけを置きます。

☆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

- マナーを守って会食します。
- 食事の途中で理由なく席を立ちません。
- 落ち着いた雰囲気、味わいながら食べましょう。
- 苦手な食べ物も一口以上食べるようにしましょう。

☆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、パックを開きます。
- 食後も必ず全員手洗いをしましょう。



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、挨拶、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。今年度も食育チャレンジシートやお弁当の日など、保護者の方にご協力いただく機会があります。ご理解・ご協力よろしくお願ひいたします。

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、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**はめてあげてください。



食べ物を大切に

食べ物が入る口に入るまでは、多くの人が関わっているということや、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**で挨拶をし、食事をすること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ことで、**食事作りの大切さ、盛り付けの仕方、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、普段の食事でも気を付けてみてください。



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もち**、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することで、**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	5,100	285
3・4年生	5,200	290
5・6年生	5,300	295

今年度から給食費を値上げいたしました。
栄養の充実を図るとともに豊かな食の提供を心掛けます。



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いたします。

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。