

食育だより



令和6年
4月号

(毎月19日は食育の日)

宇都宮市立石井小学校

ご入学・ご進級おめでとうございます！！

元気いっぱいの新1年生を迎え、本年度も学校給食が始まりました。学校給食は学校教育の一環として、子どもたちが栄養バランスのとれた適切な食事を先生や友だちと一緒にとりながら、食事の大切さ、心身の健康、食品を選ぶ力、感謝の心、社会性、そして食文化などを学ぶ食育の授業時間です。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

～*～*～石井小学校の給食紹介～*～*～

1 給食の内容

- ・給食回数…年間196回
 - ・おにぎりの日…11月15日(金)
 - ・お弁当の日…12月5日(木)
(詳細は決まり次第お知らせします)
 - ・給食費 1～2年 4,700円
3～4年 4,800円
5～6年 4,900円
 - ・給食内容→米飯週4回・パン週1回
- ※米飯給食は自校炊飯で宇都宮市産コシヒカリ米を、パンの小麦粉も宇都宮市産ゆめひかりを使用しています。

3 食文化の継承

- ・日本に古くから伝わる料理や行事食などを取り入れています。(宮っ子ランチ・こどもの日・土用丑の日・十五夜・お正月・節分など)
- ・箸の持ち方や食器の並べ方、食事の姿勢などの食事マナーも給食を通して育んでいきます。

2 安全でおいしい手作り給食

- ・良質で安全な食品を選定して使っています。(平石地区産・宇都宮市産・県産・国産と積極的に取り入れています。)
- ・だしは、天然のだし(かつお節等)でとっています。
- ・毎月、使用食材の放射能検査を実施し安全確認をしています。
- ・市のマニュアルに沿った食物アレルギー対応を実施しています。

4 いろいろな食品を幅広く使用

- ・旬の野菜や果物、地場産物をできるだけ取り入れるようにしています。
- ・嗜好が偏らないように、いろいろな食品を取り入れるとともに、必要な栄養素や食品の組み合わせを考えて、栄養バランスのとれた食事内容に配慮しています。



石井小学校の給食は、宇都宮市が民間業者と委託契約をしています。今年度も『一富士フードサービス 株式会社』スタッフ一同、安心して安全なおいしい給食づくりに心掛けていきます。
どうぞよろしくお願いいたします。



【使用食材の放射性物質検査について】

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産等の自主検査を毎月1回、実施しています。
また、調理済給食1食分の自主点検が年に1回行われています。
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ので、ご覧ください。

家庭とつながる学校給食

食育は学校だけですべてを行うことはできません。よい食べ方や食べる力が身につくよう、ご家庭でもこんなところに気を配っていただけますようお願いします。

今日の給食について話そう

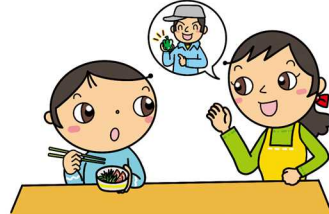


献立表をご家庭内の見やすい場所に張り出して、ぜひ毎日話題にしてください。



献立や食べた感想を聞いてあげてください。気になったレシピは、栄養教諭に気軽にお尋ねください。

ご家庭での食卓では…

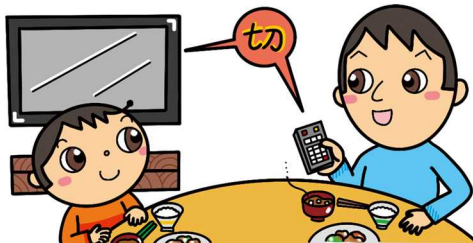


食べ物は多くの人の手で食卓に届き、料理も食べる人のことを思って作られます。感謝して食べる大切さを折に触れて話してあげてください。



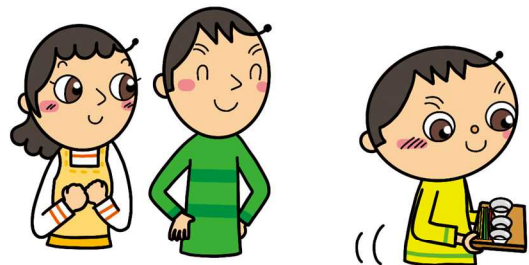
子どもが食べないからと、苦手なものを食卓にまったく出さないのはよくありません。ひと口でも挑戦したり、大人がおいしそうに食べている姿を見せることも食育ではとても大切なことです。

食べることに集中できる時間を



給食では決まった時間で食べ終わるよう指導しています。ご家庭でも、遊びながら、テレビを見ながらといった「ながら食べ」をなるべく避け、食べることに集中できる雰囲気づくりを心がけてください。

お手伝いは積極的に



給食では全員が当番となり、準備や後片付けをします。子どもは食べ物や食事に興味津々です。学校で身についた力を定着させていくためにも、ご家庭でもぜひお手伝いを積極的にさせてあげてください。