

# もいもい

～食育だより～

4月号 海道小学校 2019. 4. 10

お家の人と読んでくださいね

まいつき にち  
毎月19日は  
しよくいく ひ  
食育の日!!

# かてい ねが くくご家庭へのお願い



あたらしいがっこうせいかつははじまります。かんきょうがかわってつかで きせつ あそ  
新しい学校生活が始まります。環境が変わって疲れが出やすい季節ですが、よく遊びよ  
く学びよく休み、元気に登校してくるのを楽しみにしています。

きゅうしょく がつ にち きん はじ  
給食は4月12日（金）から始まります。



にゅうがく はる あたたか かん じ き  
ご入学、おめでとうございます。だんだんと春の暖かさが感じられる時期になりま  
した。しっかりと食べて元気に明るい学校生活を送りましょう。  
じどう すこ せいちょう あんしん あんぜん えいよう かんが きゅうしょく とど  
児童たちが健やかに成長していくために、安心・安全な栄養バランスを考えた給食を届  
けていきますので、ご理解・ご協力をお願いします。

かいどうしょうがっこう きゅうしょく しょうかい  
海道小学校の給食を紹介します!

## ＜献立について＞

へいせい ねんど へいはんこんだて しゅう かい ま はん せきはん がっこう すいはん  
平成28年度から、米飯献立が週4回になりました。混ぜご飯やお赤飯なども学校で炊飯  
しています。その他にもパンや麺類の献立があります。

かいどうしょう とよさとちく のつか かたがた きょうりやく いただ じちとしよくざい おお しょう  
また海道小は、豊郷地区の農家の方々に協力して頂き、地元食材を多く使用していま  
す。

しゆん やさい こめ こめ のうひん  
旬の野菜をはじめ、お米・モチ米・ささげなどを納品しています。

## ＜小中一貫の取組＞

とよさとちく しょうちゅうがっこう れんけい しよくいく とく ぐ  
豊郷地区の小中学校で、連携して食育に取り組みます。

おな こんだて じっし べんどう ひどういつび じっし  
同じ献立の実施、おにぎり・お弁当の日統一日実施などたくさんあります。

## ＜給食用食材の放射性物質検査＞

うつのみやし きゅうしょくようしょくざい ほうしゃせいぶつしつけんさ おこな  
宇都宮市では、給食用食材と調理済み給食の放射性物質検査を行っております。それ

けっか けっか けっか けっか  
ぞれの結果については、毎月の産地報告のおたよりでお知らせします。

また、宇都宮市のホームページからでも検査の結果をみることができます。

## わたし きゅうしょく つく 私たちが給食を作ります!

えいようし ながた みちよ  
栄養士：永田 道蓉



## いたくぎょうしゃ かぶしきがいしゃ ＜委託業者：株式会社レクトン＞

おざわ かおる そうとめ かなこ  
チーフ：小澤 薫 パート：五月女 加奈子  
ふくだ せいいち はせがわ あきえ  
サブチーフ：福田 誠一 パート：長谷川 昭恵

### ① 「学校でなにを食べたの?」

ぜひ、ご家庭で「今日の給食は何を食べたの?」と聞いてみてくだ  
さい。給食では、普段あまりなじみのない食材を使うことがあります。  
食べ物に関心を持たせると同時に、保護者の方にも給食について  
理解していただけたらと思います。



### ② 食事のマナーを身につけよう

くち い はなし はし つか かた たの  
口にもものを入れたまま話をしないことや、箸の使い方、みんなと楽しく  
食事するためにどんなことに気をつけたらよいのか、お伝えください。  
学校でも、給食時間中に指導をしていきたいと思っています。



### ③ 食べ物を大切にする心を育てよう

た もの たいせつ こころ そだ  
食べ物は多くの人の手を通して作られています。感謝する気持ちを持ち、食  
べ物を大切にする気持ちを育てるためにも、ご家庭でも食事の準備や後片付  
けなど、お手伝いする機会を増やしてあげてください。



### ④ 給食当番になったら...

がっこう じどうぜんいん じゆんぼん きゅうしょくとうぼん おこな きゅうしょくとうぼん  
学校では、児童全員が順番で給食当番を行っています。給食当番の  
ときには、マスクの準備をお願いします。  
給食の白衣を持ち帰ったときには、洗濯にご協力をお願いします。



# きゅうしょくとうばん 給食当番の身支度チェック

- ① 髪の毛は全部帽子に入れましょう。(長い髪の場合は一つ結びに！)
- ② マスクはきちんとつけましょう。
- ③ 爪は短く切っておきましょう。
- ④ 手は石けんできれいに洗いましょう。
- ⑤ 清潔な白衣を身につけましょう。



家庭でも白衣のたたみ方のご練習を、お願いします。



① 半分に合わせる

② 袖をおる

③ 半分にたたむ

④ さらにたたむ

⑤ 袋に入れる

## 4月のもくひょう たのしいじかんにしよう！

たの  
楽しい給食



食事マナーを覚える



グループで食べる



# うつのみやし 宇都宮市からののお知らせ



## <給食献立料理レシピサイト>

本市の学校給食を多くの方々に知ってもらえるように、日本最大の料理レシピ検索・投稿サイト「クックパット」に「宇都宮市学校給食キッチン」のページが開設されています。

ぜひ、活用してみてください。

「宇都宮市学校給食キッチン」アドレス

<http://cookpad.com/kitchen/14312506>



## <宮カフェでの学校給食>

宮カフェにおいて「標準献立」にアレンジを加えた学校給食メニューを毎週水曜日に販売しています。

多くの方に、学校給食を知っていただくために実施しています。



# 4月 給食レシピ



## 若竹汁

材料	4名分	(切り方)
たけのこ	60g	短冊
にんじん	40g	短冊
乾燥わかめ	4g	
こまつな	40g	(2cm幅)
鰹節	8g	
醤油	大さじ1	
塩	1.2g	
水	560cc	

<作り方>

- ① 鍋に水・鰹節を入れてだし汁を作る。
- ② たけのこ・にんじんを入れて煮る。
- ③ 火が通ったらこまつなを入れて、醤油・塩で味付けをする。
- ④ 味を整えて完成です。



こまつなの代わりに  
旬の菜の花もおすすめ！

