

もいもい

～食育だより～

毎月19日は
食育の日!!

4月号 海道小学校 2023

ご入学、おめでとうございます。春の日差しも心地よく暖かさが感じられる時期になりました。しっかり食べて元気に明るい学校生活を送りましょう。

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。

海道小学校の給食を紹介します!

<献立について>

米飯献立が週4回あり、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。

また海道小学校は、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。

旬の野菜をはじめ、お米・もち米・ささげなどを納品して頂いています。

<小中一貫の取組>

豊郷地区の小中学校で、連携して食育に取り組めます。

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。

わたしが給食を作ります!

栄養士 : 和田 祐子

<委託業者: 株式会社レクトン>

チーフ: 小澤 薫

サブチーフ: 鈴木 光明
長谷川 昭恵
吉田 みゆき
平田 瑞恵



安全性を第一に考え、美味しい給食を提供するように心掛けます。

苦手なものでも、一口は食べられるようにしましょう。

1年間よろしくお願いします。



かてい ねが ＜＜ご家庭へのお願い＞＞



あたら がつこうせいかつ はし かんきょう か 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
まな やす げんき とうこう たの
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 がつついたち げつ はし
給食は5月1日（月）から始まります。



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

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 食べ物を大切にす心育てよう

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…

学校では、児童全員が順番で給食当番を行っています。給食当番の時には、マスクの準備をお願いします。

給食の白衣を持ち帰った時には、洗濯、アイロンがけにご協力をお願いします。



きゅうしよくとうばん

みじたく

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

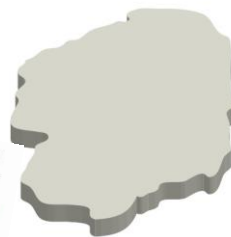
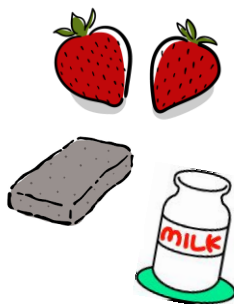
③ 半分にたたむ

④ さらにたたむ

⑤ 袋に入れる

知っていますか？栃木県の農産物の生産量！

牛乳・・・全国2位
かんぴょう・・・全国1位
いちご・・・全国1位
にら・・・全国2位
なし・・・全国3位
こんにゃく・・・全国2位



給食の停止について

疾病等で、連続7日以上欠席する見込みのある場合は、事前に申し出ることにより、給食を停止することができます。申し出があった日から3日後（給食物資の取り消しに時間がかかる為）から停止が可能です。該当する場合は、担任に申し出てください。給食費の返金は、給食を停止した日からとし、1か月に満たない月は日割り計算をして返金いたします。

<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「クックパッド」に「宇都宮市学校給食キッチン」のページを開設しました。

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>

晩ご飯の献立にぜひ！



<宮っこランチの提供>

食文化への理解を深めるため、宇都宮市の特産品を使用した献立である「宮っこランチ」を開発しています。

●宮っこランチの条件

- ・宇都宮のよさを知ることができる
- ・宇都宮市の特産品を使用している
- ・宇都宮の郷土料理を取り入れている
- ・和食を中心としたメニュー

年4回実施予定です。



きゅうしょく

給食レシピ



ざいりょう
材料

4名分

(切り方)

だいこん

120g

(短冊)

にんじん

40g

(短冊)

ごぼう

28g

(さががき)

こまつな

40g

(2 cm幅)

こんにゃく

80g

(短冊)

鰹節

8g

醤油

20g

塩

0.8g

片栗粉

3.2g

水

500cc

根菜のすまし汁

<作り方>

- ① やさいとこんにゃくを切る。
- ② 鍋に水・鰹節を入れてだし汁を作る。
- ③ にんじん・だいこん・ごぼうを入れて煮る。
- ④ 火が通ったらこまつな・こんにゃくを入れて、醤油・塩で味付けをする。
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れて、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！

