

食育だより

* 4月

宇都宮市上河内東小学校

4月は入学や進級などで、それぞれに緊張といっぱいの期待を胸に新年度が始まります。給食を通して、子供たちの健やかな成長のため、保護者の方々と一緒に「食育」を進めていきたいと思っていますので、どうぞよろしくお願いいたします。

給食について

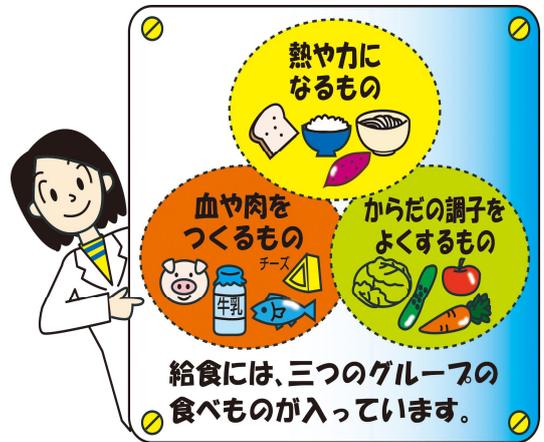
学校給食は、栄養バランスのとれた食事を子供たちに提供することにより、子供の健康の保持増進、体位の向上を図っています。また、栄養補給だけでなく「生きた教材」として、給食時間はもとより、各教科や特別活動、総合的な学習の時間等において活用され、食育を推進していく上での中心的な役割を担っています。

主食 ごはん、パン、めん類など。炭水化物が多く、おもにエネルギーのもとになります。

主菜 魚、肉、卵、大豆製品などを使ったおかず。たんぱく質が多く、おもに体をつくるもとになります。

副菜 野菜を中心にしたおかず。ビタミン、ミネラルが多く、おもに体の調子をととのえます。

牛乳 給食にいつもつきます。成長期に多く必要とされるカルシウムが豊富です。



- 献立の作成に当たっては、子供たちの嗜好の偏りをなくすよう配慮し、魅力あるおいしい給食となるよう努めています。
- 地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れています。



★おうちの方へお願い★

- ◎毎週金曜日に給食当番の児童が、白衣を家に持ち帰ります。洗濯をし、アイロンをかけて月曜日に持たせてください。
- ◎長期欠席の場合、学校へお知らせください。係が受理した日の2日後より起算し、連続7食以上(休業日を除く)の欠席であれば、給食費を返金いたします。