



食育だより

宇都宮市立晃宝小学校

新年度が始まりました。朝から元気に登校できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう。学校給食は、成長期にある子どもたちの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供すると共に、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用していきます。

また、地域の農家さんのご協力で、さまざまな旬の食材を取り入れます。今まで食べたことのない物や、苦手なものでも一口食べてみましょう。小学校生活で苦手なものや、嫌いなものがひとつでもなくなるとよいですね！

給食当番の約束

【給食当番のきまり】

給食当番は、重要な役割です。

- つめを短く切りましょう
- おなかの調子など体調が悪いときには担任の先生に伝えましょう
- 帽子の中に髪の毛をきちんと入れましょう
- マスクは鼻から口まで正しくつけましょう
- 白衣のボタンはきちんととめましょう
- 手は石けんできれいに洗い清潔なハンカチでふきましょう

てをせっけんできれいにあらいましょう

ぼうしをかぶりましょう

マスクはきちんとつけましょう

はくいのボタンはとめましょう

つめはみじかくきりましょう

おなか痛いときや体調が悪いときは先生に伝えましょう

保護者の皆様へお願い

給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。

また、ボタンがとれそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりするところは、直していただくと助かります。ご協力をお願いいたします。

よろしく申し上げます



保護者の皆様へ

ご入学、ご進級おめでとうございます。
 新年度がスタートしました。今年度もご協力よろしくお願いいたします。
 給食は、地域学校園の栄養士が協力して献立を考え、
 (株)日本栄養給食協会の調理員さん7名で給食を作ります。
 安心・安全で、おいしい給食を提供します。



【本校の給食について】

- 米飯は週4回実施で、宇都宮産米を使用しています。
- パンは週1回実施で、県産小麦を使用しています。
- パンの代わりに、月に1回麺類が出ることもあります。
- 牛乳は、毎日提供しています。(200cc)
- 行事食や郷土料理を取り入れ、日本の食文化の継承を行っています。
- 本に出てくる料理を再現するおはなし給食を実施し、読書の促進を図っています。
- 地域農家ひまわり会から食材を購入し、地産地消に取り組んでいます。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	ナトリウム (食塩 相当 量) g	Ca mg	鉄 mg	ビタミン			
								A μ gRE	B ₁ mg	B ₂ mg	Cmg
小学 校 児 童	低	530	学校給食 の摂取エ ネルギー の13~ 20%	学校給食 の摂取エ ネルギー の25~ 30%	2未満	290	2.5	170	0.30	0.40	20
	中	650			2未満	350	3.0	200	0.40	0.40	20
	高	780			2.5未満	360	4.0	240	0.50	0.50	25

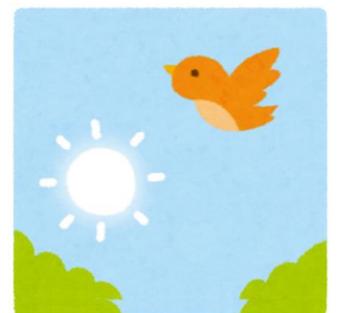
給食の献立は、子どもたちが心身ともに健康に学校生活が送れるように
 文部科学省によって決められた基準に沿って作られています。
 学校給食は1日に摂る栄養の1/3量が摂取できるように作っています。
 不足がちなカルシウムやマグネシウムは十分にとれるよう
 1日の半分量が摂れるよう献立を作っています。
 生活習慣病予防のために脂肪や食物繊維、食塩の量にも配慮しています。



【給食費】

月額制で登録口座から11か月分徴収しています。

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 低学年 月額5100円(1食あたり280円) • 中学年 月額5200円(1食あたり290円) • 高学年 月額5300円(1食あたり300円) |
|--|



早寝早起き朝ごはんのご協力を
 よろしくお願いいたします

