

しよく いく

食育だより

5月号 宇都宮市立国本西小学校

保護者の方と読んでくださいね

まいつき 毎月19日は
しよくいく ひ
食育の日!!

始業式・入学式からもうすぐ1カ月が経ちます。疲れが出やすい時期
ですので、規則正しい食生活を心掛け、健康管理をしっかりと行い、元気に過ごしましょう!



5月から給食が始まりました。

学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、児童の健康の保持増進、体力の向上を図っています。

また、生きた教材として給食時間はもとより、各教科や特別活動の時間において活用され、学校における食育を推進していく中で、中心的な役割を担っています。

国本西小学校の給食を紹介します!

<献立について>

米飯給食は週4回実施しています。お米は、新里町産のコシヒカリを使用しています。また、パンは宇都宮市産小麦を使用しています。主食の量は、低・中・高学年で差をつけています。

栃木県産の牛乳が毎日出ます。成長期の骨や筋肉、血液などを作るために必要なカルシウムやたんぱく質が含まれています。

調理法などバラエティに富んだ料理を考え、いろいろな食材や味を経験し、楽しめるように工夫しています。できるだけ地元食材を使用するように心掛けています。



<保護者の方へお願い>



給食は多くの人の手を通して作られています。感謝や食べ物を大切にする気持ちを育てるためにも、ご家庭でも食事にかかわるお手伝いをする機会を増やしてあげてください。

給食は食事をとるだけの時間ではなく、授業と同じ「食」について学ぶ時間です。苦手なものでも一口食べることや、栄養バランスのよい食事をとることの大切さなどを伝えていきたいと思ひます。

みんなと楽しく食事をするために、どんなことに気が付い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ひます。



ご家庭で給食について聞いてみてください。普段なじみのない食材や食べたことがない料理があると思ひます。ご家庭での会話が食材へ興味や関心をもたせるためのよい機会となります。

衛生的に配膳するため児童全員マスクの準備をお願いし
ます。給食当番の際、髪の長い人は、髪を束ねるヘアゴムを用意してください。



5月のもくひょう

力を合わせて準備をしよう



ランチルームで全校生一緒に給食を食べます。給食時間は、全部で45分間です。みんなで協力をして決められた時間内に配膳し、後片付けをしましょう。



<放射性物質検査について>

宇都宮市では、平成23年度より、市内の各学校から、定期的に1品を抽出して、学校給食の食材について放射性物質検査を実施しています。検査結果は、他校の結果とともに宇都宮市のホームページに公表されています。