







食育 だより 4月 宇都宮市立明保小学校 2026年4月

希望と期待を胸に、新学期がスタートしました。小学校6年間は、心も体も著しく成長する時です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事を先生や友だちと一緒に食べることで、心と体の健康増進を図ろうとするものです。正しい食事や健康によい食事のとり方、望ましい食習慣を身につけていきましょう。

学校の食育の6つの視点

<p>食事の重要性を知る</p>  <p>生きる上で欠かせない食の大切さを知り、自ら調理し食事の準備をすることができる。</p>	<p>心身の健康を育む</p>  <p>栄養バランスのとれた食事や食べ方を学び、よりよい食習慣を形成しようと努力することができる。</p>	<p>食品を選択する力をつける</p>  <p>食べ物に関心を持ち、品質や衛生、栄養面など総合的に判断し、適切に選択することができる。</p>
<p>感謝の心でいただく</p>  <p>食生活が自然の恩恵のうえに成り立ち、多くの人の力に支えられていることを知り、感謝して食べることができる。</p>	<p>社会性を養う</p>  <p>協力して準備をしたり、マナーをよく考えたりすることは、相手をおもいやり、楽しい食事につながることを理解する。</p>	<p>食文化を未来に伝える</p>  <p>季節や行事に関係のある食事があることを知り、地域の歴史や風土に関わりがあることを理解し、尊重することができる。</p>

明保小学校の学校給食

(1) 学校給食費及び返金について

	月額	集金額 (年間11回集金)	1食あたりの 平均金額
低学年	5,800円	600円	330円
中学年	5,900円	700円	335円
高学年	6,000円	800円	340円
教職員	6,000円	800円	340円

※ 月5,200円の補助を差し引いた額で集金いたします。
 ※ 連続欠席(土・日曜日、祝祭日を除く)で7日以上欠席になる場合、給食費返金の該当となります。「給食停止届」をご提出ください。なお起算日は、物資注文の関係で係が受理してから、2日後以降となりますので、ご了承ください。

(2) 学校給食の食事内容について

主食+副食(主菜・副菜・汁物)+牛乳の組み合わせが基本です。
 ★主食について
 ☆ご飯・・・週4回で実施します。宇都宮産のコシヒカリを使用し、本校の給食室で炊いています。ビタミンや食物繊維を強化するために、ビタミン強化米や5%の麦を混ぜています。
 ☆パン・・・週1回程度実施します。宇都宮市産小麦粉を使用し、パンを作っています。
 ☆麺類・・・月1回程度実施します。スパゲティー・うどん・焼きそばなどの麺類が出ます。麺とパンを半量ずつで主食とすることもあります。

★副食について
 煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・汁物・蒸し物・あえ物などの調理法や旬の食材や季節感を考慮して献立を作成しています。

★牛乳について
 毎日200mlの牛乳がつきます。成長期である小学生の身体をつくる上で欠かせない栄養素カルシウムが牛乳200mlで227mg摂れます。とても吸収率がよいので、効率よく体に摂取することができます。

(3) エプロンの持参について

令和8年度より給食当番を行う時には、エプロン(スモック)・三角巾(頭髪を覆える大きさ)・マスク・袋の持参をお願いします。必ず記名してください。