



食育だより



宇都宮市立
峰小学校

小学校の6年間は、成長盛んな時期で、健康な生活を送るためには、食生活は大変重要です。心身ともに健康で過ごせるよう、学校給食も安全でおいしい給食作りで応援します。どうぞよろしくお願い致します。



学校給食は・・・

学校給食は、バランスのとれた給食を体験しながら、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す。また、友達と一緒に食事をすることや給食当番の活動を通して、あいさつ、マナーなどの基本的な生活習慣を身につけたり、助け合いの心、思いやりの心を育てたりします。



給食の栄養は・・・

子どもたちが1日に必要な栄養の約1/3がとれるようになっていきます。カルシウムなどは給食によって、必要量の1/2がとれるようになっていきます。子どもたちに必要な栄養を確保できるように、栄養量が決まっています。

峰小の給食は・・・

★ **主食**（ご飯 週4回・パンまたは麺類 週1回）と**牛乳**と**おかず**で構成されています。

★ おかずは、献立により2～3品つき、和・洋・中華と味に変化をもたせるようにしています。

★ 牛乳は、毎日出ます。栃木県産100%です。（栃木県は牛乳生産量が北海道に次いで、全国2位です。）
→成長期に必要な栄養素を効率よく摂取することができます。

★ お米は、宇都宮産のコシヒカリを使用しています。ご飯が主食の日本型食生活を大切にしたいと考えています。

★ 食物アレルギーのある児童は代替食で対応しています。

★ 手作り献立を基本とし、季節感を出す旬の食材や地場産物を使い、行事食や郷土料理を取り入れています。

★ 食材は最新の情報を基に、安全なものを購入するようにしています。



★ 給食費は、すべて食材料費にあてられ、人件費や消耗品費などは市税でまかなわれています。大切なお金を無駄にしないためにも、長期の欠席や転出の際は早めに担任に連



★ 縦割り班による「なかよし給食」「ありがとう給食」を実施しています。
★ お弁当の日（年2回）を実施します。（そのうち1回はおにぎりの日となります。）

★ 入院などで7日以上（休みの日を除く）の長期欠席をする場合、申し出のあった翌々日から、欠食分の給食費を返金します。担任を通して早めに申し出てください。なお、返金額は1食あたり、低学年250円、中学年260円、高学年270円になります。



★ 給食指導について
・栄養バランスの取れた朝食や早寝・早起きの習慣の徹底を図る。
・食育だよりの発行および望ましい食生活の啓発をする。

★ 給食当番の白衣は、1週間使用します。金曜日に持ち帰り、洗濯をし、月曜日に持たせてください。白衣や帽子、取れてしまったボタンなど、ていねいに繕ってください感謝しております。ありがとうございます。