



# 食育だより



宇都宮市立  
峰小学校

4月の給食目標

きまりを守って食べよう

ご入学・ご進級おめでとうございます。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、食生活はとても重要です。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いたします。

## ～給食のきまりを守ろう！～

### 《じゅんぴ》

- ・せっけんでよく手を洗い、消毒をしましょう。
- ・ランチマットをしき、もりつけ表をよく見て配膳しましょう。

### 《会食》

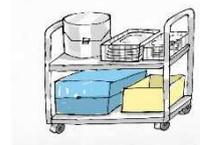
- ・前を向いて、給食中の放送をよく聞き、静かに食べましょう。
- ・給食中は席を立たないようにしましょう。

### 《片付け》

- ・ごみや牛乳パックは袋に1つにまとめ、食器や食缶は元の場所にもどしましょう。

### 《給食当番》

- ・手を洗い、消毒をして、身じたくを整えましょう。



## 峰小学校の給食について



- ★給食は、主食（ごはん週4回・パンまたは麺類週1回）・副菜・牛乳で構成されています。低・中・高学年それぞれの給食摂取量を計算し、1食で必要な量が摂取できるよう献立を作成しています。
- ★給食で使用する食材は最新の情報をもとに、安心・安全なものを購入しています。可能な限り、宇都宮市産・栃木県産・国産の食材を使用しています。
- ★本校では、市のマニュアルに沿ったアレルギー対応を行っています。（詳細は裏面に記載）
- ★入院などで7日以上（休日を除く）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いたします。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240円・中学年250円・高学年260円」になります。
- ★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。



## ～朝ごはんを食べよう！～

春休みの生活を引きずって夜更かしをする習慣が続いてはいませんか？遅くまで起きていると、翌日なかなか起きられずに寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がなくなってしまいます。

朝ごはんを食べないまま学校に行ってしまうと、体温が上がらず、気力や集中力がわかなくなり、活発な活動ができなくなってしまいます。生活リズムを整えて、朝ごはんを食べるようにしましょう！