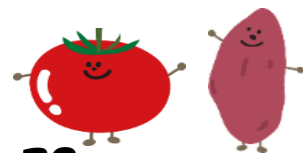




# 11月食育だよ!



R7. 11. 28

宇都宮市立宮の原小学校

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。

木の葉が色づき、秋の深まりを感じる時期になりました。

これからの季節は朝起きるのがつらくなりますが、寒い時こそゆとりをもって起き、朝食をしっかり食べて登校しましょう。

## 11/17(月)より、給食再開しました

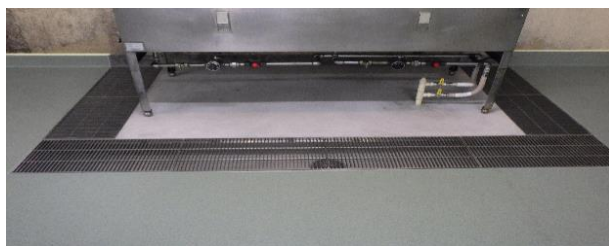
夏休みが始まると同時にスタートした床改修工事。宮の原小学校給食室は昭和40年代に建てられ、昭和、平成、令和と時を経て劣化が激しくなり、様々な問題点と危険箇所がたくさん見られました。床改修工事は無事に進み、11月17日(月)から給食再開になりました。

保護者の皆様、毎日の昼食準備にご協力いただきありがとうございました。

穴が開いていた床



⇒



剥がれていた床



⇒



劣化した床



⇒



11/17の給食



### 【献立】

- コッペパン
- 牛乳
- セルフドライカレーサンド
- ゆで野菜
- お祝いゼリー

## 給食、食べていますか？

給食が再開し、「すごく楽しみだった」「お弁当もおいしかったけど、温かい給食がいいな」などと待っていた声を聞く一方で、「お弁当は私の好きなものだけだから、お弁当がいい」という、給食があまり好きではない子の意見もありました。普段子供たちから「給食は全部食べたほうがいいの？」「どうして？」と聞かれることがあります。そういった質問には「無理をしたり、つらい思いをしてまでは食べなくてもいいよ。ただ、給食一人分を全部食べると成長や活動に必要な栄養素がしっかり摂れるよ」と答えます。これから数十年と生きていく子供たちの、体の基礎を作る重要な「食」です。

### 健康維持と成長の促進:

- ・成長期は特に、バランスの取れた栄養摂取が重要です。
- ・苦手な食材を避けると栄養が偏り、成長に悪影響を与える可能性があります。
- ・好き嫌いをなくし苦手なものも食べられるようにすることで、様々な栄養素をしっかり摂れます。

### 食品ロスと環境問題の削減:

- ・食べ残しが減ることで、食品ロスが削減されます。

嫌な気分になったり、無理をしてまで食べる必要はありませんが、成長期の大切な時期に適切な栄養を摂取するためにも、苦手なものにもまずは「ひとくちチャレンジ」してみましょう。苦手食材でも、調理方法や料理によっては食べられるかもしれません。挑戦してみましょう！

## お米を食べていますか？

お米は栄養成分の7割以上が炭水化物、生きていくためのエネルギー源となります。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、それをエネルギー源として脳や神経系の活動を支えています。健康に暮らし、仕事や勉強に充実した日々を送る点でも、大切な栄養素です。

お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の西洋化が進んだことやパン・めん類を食べる機会が増えたことなどから、お米の消費量が減っています。主食である「お米」を食べる機会を増やすようにしましょう。

給食・調理の様子など学校のHPで毎週更新しています！

