

# 4月食育だより

宇都宮市立宮の原小学校  
R6.4.10

★保護者の方もお子さんと一緒に読んでください。



ご入学、ご進級おめでとうございます。

春のうらかな陽気に包まれ、新学期が始まりました。

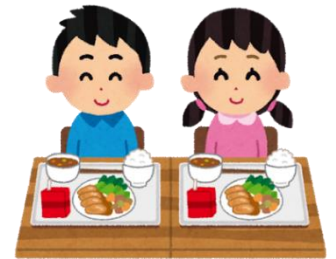
給食室では、おいしい給食をお届けできるよう、スタッフ一同愛情を込めて給食作りに取り組みますので、どうぞよろしくお願いいたします。

また、みなさんが楽しく食事をするため、「食事マナーの指導」や「郷土料理や行事食」を給食に取り入れ、自らの住む地域や日本の伝統と料理の関係などを通し、子どもたちの食に対する関心を高めていければと思っています。

毎月「食育だより」を通して食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育にも役立てていただければ幸いです。

## 学校給食費について

|     | 月額      | 1食あたりの平均金額 |
|-----|---------|------------|
| 低学年 | 4,500 円 | 250 円      |
| 中学年 | 4,600 円 | 260 円      |
| 高学年 | 4,700 円 | 270 円      |



## 給食費の停止・返金について

長期欠席（病欠・ケガ・感染症等）休業日を除き引き続き7日間出席しない場合  
給食停止・・・受理日2日後から給食費を減額します。

給食費 1 食分 × 欠食回数 = 返金額

※ただし既に納品されている食材がある場合は日割から算出します。

長期欠席がわかったら、まず学校へ連絡をお願い致します。



## 給食当番の白衣、ランチマットについて

白衣は、給食の最終日（金曜日）に給食当番が家庭に持ち帰りますので、洗濯をお願いします。

その際、白衣のボタンや縫い目がほつれていましたら、お手数をおかけしますが繕っていただければと思います。机の上に敷くランチマットも毎週金曜日に持ち帰ります。



### 給食当番になったら

- ・つめは短くきります
- ・きれいなマスクをつけます
- ・手を石けんできれいに洗います
- ・きれいなハンカチで手をふきます



## 宇都宮市では毎月、トマト給食を実施しています！



宇都宮市では、昭和20年頃からトマト栽培が拡大してきました。現在では年間を通してたくさん栽培されている、宇都宮の特産品です。昨年11月から毎月、宇都宮産トマトを使用した給食を提供しています。おいしいトマト料理を楽しみにしてください。

トマトというと「酸味が強くて苦手」「食べにくそう」といったイメージを持っている児童もいますが、少しでも食べやすくなるよう調理方法の工夫や調整をしています。

## 給食では、こんなことに気を付けて献立をたてています！

### いろいろな食品を幅広く利用



食べた事がない食品や料理は、箸をつけようとしなかったり、食べるまでに時間がかかったりすることがあります。給食では児童が好きなものばかりでなく、旬の野菜や芋、豆などあらゆるものを使った料理を提供しています。様々な食材、料理を食べるという体験をしつつ、栄養バランスのとれた食事内容になるよう配慮しています。

### 米飯給食は週4回

お米は、宇都宮産こしひかりに麦が入った「麦入りごはん」が基本です。五穀ごはんや赤飯・わかめごはん・チキンライス・五目ごはん・チャーハンなどバリエーションも増えました。学校で炊いたおいしいご飯が味わえます。

### 安全でおいしい手づくり給食を

納入される物資は、年度始めに売買契約を結んだ業者から、良質で安全な食品を選定して使っています。

また、なるべく地域の食材（栃木県産・宇都宮産）を活用しています。



### かみごたえのある料理を



よくかんで食べる習慣が身に付くよう、かみごたえのある料理を取り入れています。（豆・小魚など）

よくかむことは、あごの発達や歯並びをよくし肥満防止や虫歯予防などに効果があります。また、脳を刺激し頭の働きが活発になります。

### 食文化の継承を

日本に昔から伝わる料理や、季節・行事にちなんだ料理を取り入れています。赤飯・県産かんぴょうを使った料理・ひな祭り・子どもの日・七夕・県民の日メニュー・十五夜・初午のしもつかれなどを提供しています。



毎日の給食を楽しみにしてください！