

給食だより



令和5年 9月
宇都宮市立御幸が原小学校

生活のリズムをととのえましょう

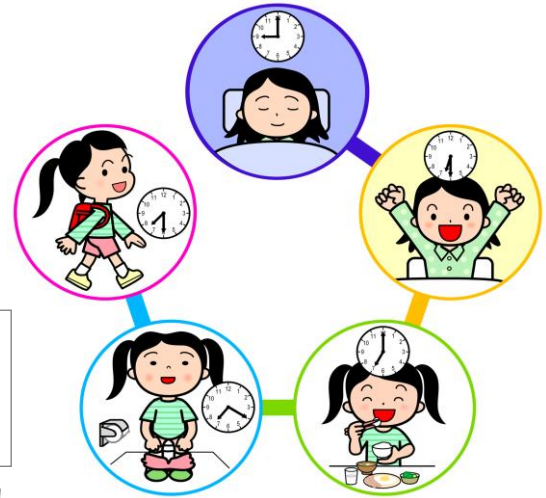
私たちの体には「朝になると起き、夜になると眠る」というリズムがあります。このリズムは夜ふかしや朝ねぼう、朝ごはんを食べない日が続くと、どんどん乱れてしまい体の調子が悪くなります。

◎毎日決まった時間に起きる。

◎食事は決まった時間にしっかり食べる（特に朝ごはん！）

◎夜は早く寝る。（日中に運動すると早く眠くなります。）

これらのことを守り、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう！



給食用牛乳パックのリサイクル活動を再開します。



① リサイクルとは、いらなくなったものやゴミを、すてずにもう1度活用することです。

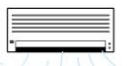
② 給食用牛乳パックを、リサイクルするとこんないいことがあります。

給食用牛乳パック約20枚で、1ロールのトイレットペーパーができます。

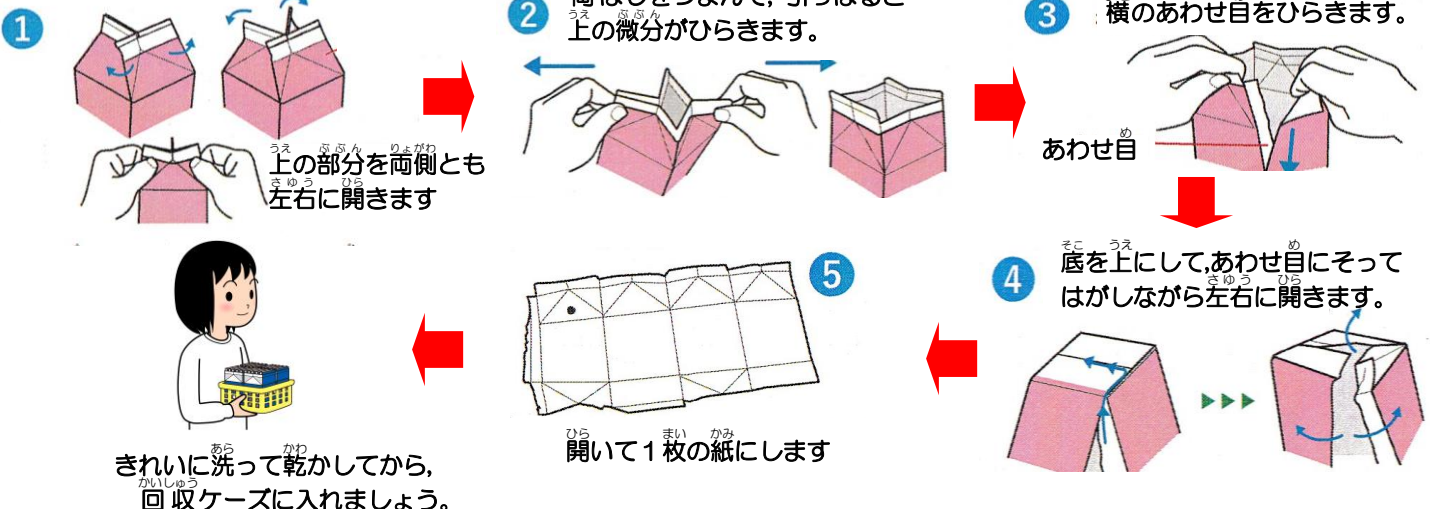


給食用牛乳パックはとても質の良い紙で作られているので、再生品も品質の良いものができます。

給食用牛乳パック約3枚で、エアコン1時間分に相当する二酸化炭素を削減できます。



③ 牛乳パックの開き方





免疫力を高めるために！

細菌やウィルスから体を守るためには免疫力をつけることが大切です。免疫力を高めるためには「バランスのとれた食事」「十分な睡眠」「適度な運動」を心がけます。納豆や味噌、ヨーグルトなどの発酵食品は、腸の健康を保ち免疫力を高める効果があるのでおすすめです。



いろいろな種類の食べ物を食べることが大事です

食べ物にはさまざまな種類の栄養素が含まれ、それぞれ含まれる栄養素の種類や量、働きは異なります。それらを組み合わせることで、お互いの働きを助け、体への吸収もよくなり十分に栄養をとることができます。

簡単に栄養バランスをアップするためには

パンだけ	ハム入りサラダを追加	包丁を使わずに用意できるレタスやミニトマトや、加熱せずに使えるハムなどを使ったサラダを追加するだけで栄養のバランスがよくなります。
カップラーメンだけ	野菜を追加	ゆでたり、電子レンジで加熱したりした野菜を入れると、簡単に不足しがちな野菜をとることができます。
ごはんとおかずだけ	野菜たっぷりのみそ汁を追加	野菜の入った汁ものを追加すると、不足しているミネラルなどの栄養を補えます。汁物はゆで汁ごと食べるので栄養を逃しにくい調理法です。



給食では「3色食品群」を意識しています

食品を体内での働きや特徴によって「赤」「黄」「緑」に分類したものを、3色食品群といいます。給食では3色食品群の各色が必ず入るように献立をたてています。献立表の材料欄は3色のグループに分けて示しております。参考にしてみてください。

～学校給食支援事業について～

急激な物価高騰が続く中、給食の食材費を補助する「学校給食支援事業」が宇都宮市より実施されます。本事業を活用し、9月の給食費を減額して徴収することになりました。価格高騰が続いておりますが、引き続き栄養バランスの良い給食を提供していきますよう努めてまいります。

9月分の給食費のみ下のように減額されます。

低学年	月額4,400 円のところ、月額2,700 円
中学年	月額4,500 円のところ、月額2,800 円
中学年	月額4,500 円のところ、月額2,900 円