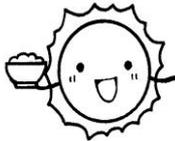
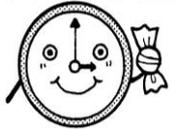
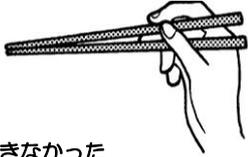




寒さが少し和らぎ、春はすぐそこまできています。3月は1年間をしめくくり、新しいステージにむけて準備をする時期です。給食や食生活についての1年間を振り返り、出来るようになったことや、これからがんばりたいことを考えてみましょう。

食生活について振り返ってみましょう



<p>あさ 朝ごはんをしっかりと 食べましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>た おやつの食べすぎに 気をつけましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>ただ て あら 正しい手洗いが できましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>す 好ききらいせずに 食べましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>しょくじ 食事のあいさつが できましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>しょくじ じゅんぴ あとかた 食事の準備や後片づけを 手伝いましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>
<p>ただ 正しくはしを もてましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p><input type="checkbox"/>できた・・・2点 <input type="checkbox"/>だいたいできた・・・1点 <input type="checkbox"/>できなかった・・・0点</p> <p>ごうけい してみよう</p>
<p>よくかんで たべましたか？</p>  <p><input type="checkbox"/>できた <input type="checkbox"/>だいたいできた <input type="checkbox"/>できなかった</p>	<p>・12点いじょうの人・・・大変よくできました。この調子です！ ・6～11点の人・・・その調子です。「だいたいできた」ところも「できた」になるようにがんばりましょう。 ・5点いかに人・・・できなかったところは少しずつできるようにがんばりましょう。</p>

牛乳を残さず飲んでいきますか??

なぜ、給食には毎日牛乳が出るのでしょうか？
それは、成長期のみなさんに必要な栄養素、特に骨や歯を作るカルシウムがたっぷり含まれているからです。寒い季節は牛乳の残りが多くなり、毎日給食室にたくさん飲み残しが戻ってきます。頑張って飲みましょう!!



6年生のみなさんへ

ご卒業おめでとうございませす。
中学生の時期はたくさんの栄養を必要とします。健康な体は毎日の食事からつくられることを忘れずに、健康で楽しい中学校生活を送ってください。



本年度も学校給食，食育活動へのご協力ありがとうございました。この1年間，徐々に感染対策も緩和され子供たちは楽しい給食の時間を過ごした様子でした。食事マナーを意識したり，嫌いなものも少しは食べようと頑張ったり，日々成長していく姿を見ることが出来ました。



1年生は当番も上手になりました。



きちんと手洗いが出来ます。



残さず食べることを，がんばりました。



2月の給食は手作り蒸しパンが好評でした。

宇都宮産トマトを使用した「トマト給食」を実施しています。

学校給食における地産地消の取り組みとして，令和5年11月より全市立小・中学校で宇都宮産トマトを使用した「トマト給食」を月1回実施しています。宇都宮はトマトの作付面積が県内1位であり，全小・中学校の授業で学習している，郷土愛の醸成を目的とした「宇都宮学」でもブランド農作物として取り上げており，児童生徒に身近な食材です。宇都宮産トマトを提供することで，児童生徒が地域の自然や農業などに関心を持ち，郷土への愛情を示すことを目的としています。



給食室より

給食の食べ残しについて・・・

子供たちは毎日の給食を楽しみにし，おかわりをしたり，たくさん食べている様子ですが，メニューによっては，残菜が多く出てしまう日もあります。よく残ってしまう食材を使用する時は，少しでも食べやすくなるように，料理の組み合わせや料理法，量の調整などの工夫をしています。

<残が多いメニュー>

- ・焼き魚(骨が多い魚) ・豆料理(煮豆，炒め煮など) ・煮物(具材の大きい和風の煮物など)
- ・ゆで野菜(切干大根など噛み応えのある食材が入った時)

<多く残る理由>

- ・味が苦手 ・食べ慣れていない，食べず嫌い(初めての料理に抵抗がある) ・魚の骨が気になる
- ・硬くて食べづらい(かみごたえのある食材を食べ慣れない，かむ力が弱い) ・時間が足りない

<こんな工夫をしています>

- ・魚→骨の少ない魚を使用する。揚げ魚にした後にたれをかけたり，チーズなどをのせた洋風の料理にする。
- ・豆→少しやわらかめに煮たり，スープやカレー，パスタに入れて洋風の料理にする。
- ・煮物→具材はあまり大きくしない。 ・ゆで野菜→具材によってはドレッシングを工夫する(にんにく風味やナムルなど味の濃いドレッシングにすると比較的よく食べます。)



残菜は料理別に毎日計量，記録し子供たちの嗜好を把握するようにしています。冬場はごはんやおかずの残菜は減りますが，牛乳の残りが増えるなど季節や時期による変化もあります。学校では，苦手なものが出た場合も，一口だけは食べるように声をかけるなど，無理のない範囲で指導しています。