



給食だよりは、スクールタクト
「給食・食育」から見られます！

宇都宮市立西が岡小学校
令和6年度 第6号

きゆうしよく 給食だより



おべんとうの日

宇都宮市では小学1年生から中学3年生までの9年間、毎年お弁当の日を実施します。食を通して自分の健康について考えましょう。

1回目 おにぎりの日

実施する日 10月30日(水)

内容 自分で作ったおにぎりを
もってくる。

2回目 おべんとうの日

実施する日 12月10日(火)

内容 1食分のおべんとうを持ってくる。

だからぎちいきがっこうえん だからぎちゅう ほそやししょう にし おかしょう おな ひ に実施
宝木地域学校園(宝木中・細谷小・西が岡小)で同じ日に実施



おにぎりをつくるまえに！

りょう かくにん ごはんの量を確認しよう

ごはんを減らしておかずでおなかをいっぱいになると、栄養にかたよりが出たり、塩分のとりすぎにつながったりします。
主食であるごはんをしっかり食べましょう。

みなさんに必要なごはんの量

1, 2年生	140g くらい
3, 4年生	160g くらい
5, 6年生	200g くらい

※必要な量は、体格や運動量によってかわります。

学校のごはん椀にもりつけるとこのくらいになります。
おうちのお茶椀でもはかってみましょう。



140g



200g

給食のおかずは、からあげ・ひじきと大豆の炒り煮・ゆで野菜(和風ドレッシング)・牛乳が出ます。**おかずがあることも考えておにぎりを作りましょう。**



★かんたん！おにぎりのつくりかた

ラップをしいた おちゃわんに
ごはんを よそってからにぎると
つくりやすいよ！

