

## 入学前に知っておきましょう！ 学校給食の話



### ◆学校給食ってどんなもの？



学校給食では、成長期の子どもの健康保持と体位の向上に必要な栄養素をバランスよく摂取できるよう、工夫しています。

基本的に、米飯が週に4回、パンが週1回の献立になっており、月に1回程度スパゲティなども出ます。また、牛乳は毎日出ます。

このほか、宇都宮市では地産地消に取り組んでおり、ご飯は宇都宮産のお米、パンの原料の小麦粉は、宇都宮産の「ゆめかおり」を使っています。食材もできるだけ市内・県内・国内で採れたものを使用しています。



成長期のお子さんが健康で元気に毎日を過ごせるように、おいしくて栄養バランスがよい給食を作っています。



### ◆入学前に身に付けてほしいこと

#### ○時間内に食べられるようにしましょう。

給食を食べる時間は20分くらいです。  
時間内に食べられるように、練習してみましょう。

#### ○好き嫌いをなく食べられるようにしましょう。

給食では、いろいろな食材がいろいろな調理法で提供されます。「食べてみよう」というがんばる気持ちをもてるようにしましょう。

まずは苦手なものでも、一口は食べられるように…



### ～宇都宮市では食事マナーに力を入れています～

- ・ 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。
- ・ よい姿勢で食べましょう。
- ・ おはしを使えるようにしましょう。
- ・ 食器を正しく持って食べましょう。
- ・ 口いっぱいにはおぼらないで食べましょう。

ごはんの献立の時は、おはしで食べるようになります。正しい使い方ができるように練習しましょう。



- ・ 給食の時間、配膳の時は全員マスクを着用します。
- ・ 給食当番の児童が配膳をします。ご家庭でしゃもじやお玉を使ったお手伝いをしましょう。
- ・ ひとりでゼリーのフタを開けたり、ストローやジャムの袋を開けたりできるように練習しておきましょう。