

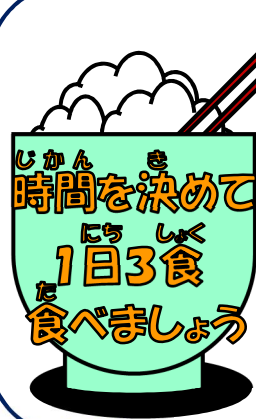


★しょくいくだよりは、うちの

ひとと、よみましょう！

令和7年7月

宇都宮市立岡本小学校



給食のない夏は、野菜を食べる量が少なくなって、体の調子を整えるはたらきをするビタミン類の摂取不足が心配されます。体の抵抗力を高めるビタミンAと、暑さのストレスに体が負けないようにするためのビタミンCをしっかりととりましょう。水分の補給にも役立ちます。

また、夏休みになると1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事時間を決めて毎日しっかり食べましょう。なるべく『主食+主菜+副菜』をそろえた、バランスのよい食事を心がけましょう。

注目!

やってみよう! 夏休み中に挑戦! (自由課題)

今年度、食育の重点取り組みは、

「朝食摂取向上や朝食内容の充実を図る」

としています。

岡本小学校のみなさん「全員」が朝ごはんを食べてくることを目標としています。そこで、朝食で作りたい・食べたいオススメの朝食メニューを考えてみましょう!

例えば ・包丁を使わない ・電子レンジ調理 ・食べやすい ・洗い物が少ない など…

作った料理は、クロームブックで写真を撮ってください。夏休みが終わったら担任の先生に見せてください。みなさんのたくさんの心算を待っています!

●精米の寄附がありました!

地元の古里食販様から、地域の子供たちにお米を食べていただきたいとの思いから、精米100kgを学校給食用に寄附していただきました。6月20日(金)から5日間、感謝して美味しくいただきました。



こんげつ しょくざい なっとう ちゅうもく
●今月の食材「納豆」に注目!



給食では、あづま食品株式会社から、7月10日(木)の納豆の日に併せて、全小・中学校の給食へ宇都宮市産大豆100%の納豆を寄贈していただきます。後日、納豆に関するリーフレットを配付します。

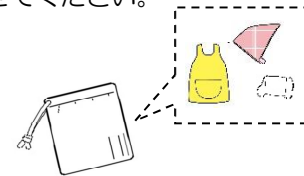
～保護者の方へのお願い～
給食用エプロンの準備について

4月15日付文書でもお伝えした通り、学校の白衣使用は令和7年夏休み前までで廃止し、令和7年8月29日より、各自が用意するエプロンの使用を開始します。自分が給食当番にあたる週の月曜日に、忘れずに持たせてください。

給食当番セット

- ・エプロン・三角巾・マスク(不織布マスクも可)
- ・前述3点を収納する袋(巾着等)

※上記のマスク以外の3点に、全て記名をお願いいたします。



夏季休業中に着用の練習をお願いいたします。特に低学年のお子様は、自分で着脱ができるよう御指導をお願いします。

●校内マナー週間を実施しました

6月16日(月)～20日(金)に、校内マナー週間を実施しました。

保健給食委員会の児童が、はしの正しい持ち方を啓発するために、給食の時間に低学年のクラスへ出向き、正しいはしの持ち方と使い方を教える機会を設けました。3～6年生ははしの正しい持ち方を動画で確認しました。

今年度も1月に「豆つかみ大会」を実施予定で、毎日意識して続けることで、はしの持ち方名人になれるように引き続き取り組んでいきたいと思います。

