

# 食育

## だより 4月

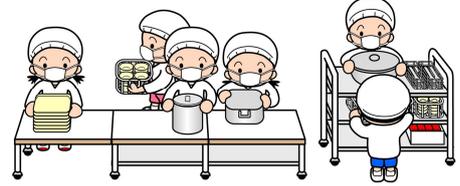


白沢小学校4月号

ご入学・ご進級おめでとうございます。食育だよりでは、毎月ご家庭にお伝えしたい「食」に関する情報や、給食の様子、献立の写真などの情報を発信していきたいと思っております。ご家庭でも、家族の会話の中で給食の話題が出れば嬉しいです。

### 給食のきまり ~感染症対策~

- ・ランチョンマットは敷かないで、机の消毒をします。  
※消毒用の布巾は、週末に持ち帰って清潔に保管しましょう。
- ・給食当番は、できるだけ少ない人数で行えるように、1グループ4~5人が1週間交代で配膳をします。  
※給食当番はマスクをして配膳します。
- ・食事中はグループを作らずに、前を向いて食べます。大声での会話は控えます。



### 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よく噛んで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝は少し余裕をもって起きて、しっかりと朝ごはんを食べて登校してきてくださいね。

### 給食紹介

学校給食は、子どもたちの成長に合わせたエネルギー量や栄養バランスを考え、旬の食材や地場産物を活用して、提供するようにしています。給食が、望ましい食習慣や実践力を身に付けられる場となるような献立作りを目指していきますので、今年度もどうぞよろしくお願い致します。



4月10日  
人気のカレーライス♪



4月12日  
入学・進級お祝い給食☆

今年度は調理員6名で  
約260人分の給食を  
作ります！



# きゅうしょく ようす 給食の様子

今年度から、教室での配膳も可能になりました。  
準備の仕方・白衣のたたみ方・片付け方などを確認しながら  
楽しい給食の時間を過ごしています。



いただきます♪



おかわり ほしいひと～？



牛乳パックのリサイクルが再開されました。各自で牛乳パックを開き、廃プラスチックと可燃ゴミの分別もしながら下膳をしています！



12 つくる責任  
つかう責任



15 陸の豊かさも  
守ろう



各クラスで、開いた牛乳パックを洗って乾かし、まとめて資源ゴミとして出します。

宇都宮市では、持続可能な循環型社会に向け、リサイクル意識を高める取り組みをしています。ご家庭でも、リサイクルについて話題にしてみてください。

～食育だよりは、ホームページに掲載致します。カラーでご覧ください。～