



食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

3月から続いた長い休校により、校舎内は静まり返っていました。待ちに待った学校が再開され、子どもたちの元気な声が聞こえるようになり学校は活気にみちています。今年度も子どもたちの健やかな成長を願い、安全でおいしい給食が届けられるよう心掛けてまいりたいと思います。また、食育の推進にもご家庭のご理解、ご協力をお願いいたします。



城山小のキャラクター
しろっぴー

城山中央小学校の給食を紹介します！



- ・ごはん 宇都宮産の米を使用し、麦を加えビタミンを強化しています。給食室で炊いています。
- ・パンか麺 火曜日もしくは木曜日(どちらか週1回)に出ます。
- ・牛乳 毎日1本出ます。成長期に必要なカルシウム・脂溶性ビタミン・たんぱく質を補います。



給食には、子どもたちの学年に合わせて『1日に必要な量の約1/3』の栄養素が入っています。いろいろな食べ物を食べることで、それぞれの栄養素をより活かすことができます。苦手な食べ物にもチャレンジしてみましょう。

また、本校では旬の食材を取り入れたり、梨やたけのこなど地域の食材を使用したりと、地産地消を進めています。



お楽しみもたくさん！
行事食・郷土料理・世界の料理・リクエスト給食・セレクト給食・おはなし給食など楽しい給食を作ります。
給食室前では、季節や献立に合わせた掲示や展示を行います。

保護者の方へ

給食当番の時には必ずマスクを持たせてください。週末には白衣を持ち帰り、洗濯をお願いしておりますが、その際、そで口が汚れていることが多いようです。お手数でも固形せっけんなどでの下洗いをお願いいたします。なお、ポリエステル混紡のしっかりした白衣ですので、アイロンがけは不要です。



給食調理員さんの紹介

今年度も引き続き、メリックス株式会社 会社の調理員さんが、安全でおいしい給食を作ってくださいます。校内で会ったら元気にあいさつをしたり、お礼を言ったりしましょう。

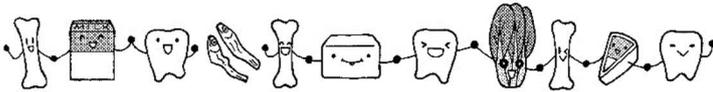
『安全・安心でおいしい給食』と共に、限られた中でも食を通して『楽しい』と思ってもらえるような給食をめざしていきたいと思ひます。 栄養士・調理員一同



6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です



6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。いつまでも健康な自分の歯でおいしく楽しく食事ができるように、食べたあとはしっかり歯を磨き、甘いものを食べ過ぎないようにして歯を大切にしましょう。



よくかんで食べていますか？

みなさんは普段、食べ物をよくかんで食べていますか？食べ物を『かむ』ことは体に大切な働きをします。6月の給食にはよくかんで食べる『かみかみ献立』を取り入れました。家でも、普段から『かむ』ことを意識した食習慣を身に付けましょう。

●よくかむとこんな効果があります●

むし歯を防ぐ



かむことでだ液がたくさん出ます。そのだ液が、むし歯の菌の働きをおさえてくれます。

肥満予防

よくかんで、ゆっくり食べると満腹感を感じ、食べすぎを防ぐことができます。



消化・吸収をよくする



かんで食べ物を細かくすると胃や腸に負担がかからず、消化がスムーズにできます。

脳を活発にして記憶力アップ！

しっかりかむと顔の近くの筋肉や血管が刺激され、その刺激が脳の働きをよくすると言われています。



6月は食育月間

●食育とは・・・

子どもたちが正しい食の知識や食事を選択する力を養い、栄養を通じて健やかな心身と豊かな人間性を育み、いきいきと暮らしていくことを支援する教育です。

食育は『生きるうえでの基本』であり、『知育・徳育・体育の基礎となるもの』として、国からも重要視されています。

子どものうちから望ましい食習慣を形成していくことが大切です。

食中毒にご用心！



気温や湿度が高くなると、食中毒の発生が多くなります。

＜予防のための3つのルール＞

- ①石けんでよく手を洗う
・・・つけない
- ②食品は低温で保存
・・・増やさない
- ③しっかり加熱する
・・・やっつける

