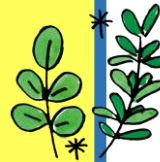


おうちのひととよんでね。

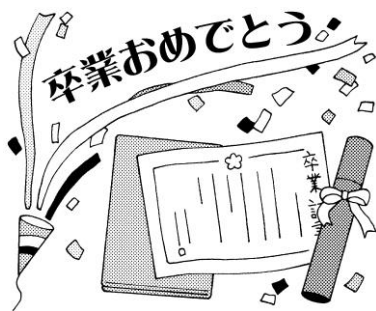
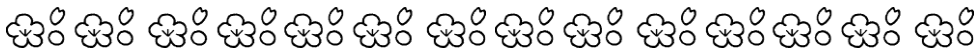
宇都宮市立新田小学校
令和3年度 第10号



食育だより



今年度もあと1か月になりました。1年間の自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことをふり返ってみましょう。これからも食を大切にして、元気に過ごしてください。



©少年写真新聞社2022

6年生に食べたい料理をアンケートしました。結果をお知らせします。1位になった料理は3月の給食に出ますので楽しみに！

主食しゅしょく

- 1位 ナン・キーマカレー
- 2位 スパゲティミートソース
- 3位 わかめごはん



主菜しゅさい

- 1位 からあげ
- 2位 ハムカツ
- 3位 モロフライ



副菜ふくさい

- 1位 ごまあえ
- 2位 ゆでやささいサラダ
- 3位 かいそうサラダ



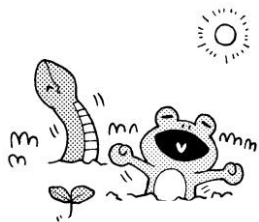
汁物しるもの

- 1位 コーンクリームスープ
- 2位 けんちんじる
- 3位 カレースープ



デザート

- 1位 アイス
- 2位 レモンゼリー
- 3位 ブドウゼリー



みなさんの思い出に残っている給食は何ですか？これから先も、楽しくすごした給食の時間が、みなさんを支える思い出になってほしいと願っています。そして、給食で学んだことを生活に生かして、進学先や新しいクラスでもがんばってください。

給食着について

おうちの方へ

給食着は今年度の最終日3月24日(木)まで使用します。22~24日に給食当番を担当した児童は給食着を持ち帰ります。ご家庭で洗濯、アイロンがけをしていただき、新年度4月8日(金)に学校へ持たせてください。給食着は新しいクラスで回収しますのでお子様にお伝えください。

学校でも修繕・更新をしていますが、ほつれやゴムの伸びなどお気づきになりましたら、つくろいをお願いいたします。

※6年生は、17日(木)まで給食着を使用し、持ち帰らず学校でクリーニングに出します。

よろしく
おねがい
いたします。

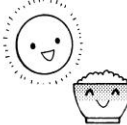
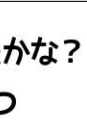


★うらもよんでね！



1年間の食生活をふり返ろう！

1年間の食生活をふり返って、できた□にチェックをつけてみましょう。

朝ごはんを毎日食べましたか？ 	苦手なものでも食べてみましたか？ 
食事の前と後に石けんで手を洗いましたか？ 	間食をとり過ぎないようにしましたか？ 
はしを正しく持って食べましたか？ 	行事食について知ることができましたか？ 
よくかんで食べましたか？ 	いくつチェックできたかな？ できることを少しずつ増やしていこう！ 
給食の時間は黙食できましたか？ ※新しい生活様式では食事中に会話をしないことが大切です。 	きゅーたん

栄養成分表示で塩分量をチェック！

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意します。



炭水化物 45.7g
食塩相当量 1.0g

クイズ 何て書いてあるのかな？

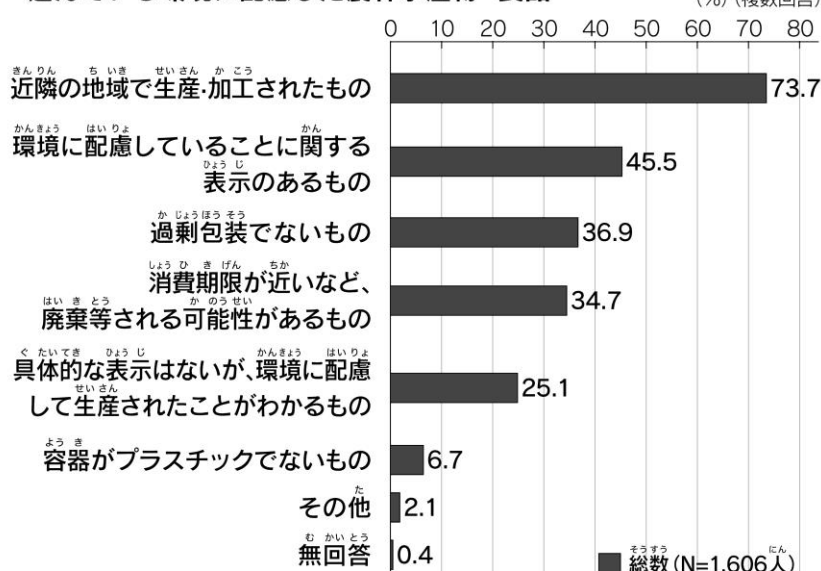
魚好きな友だちから手紙が来たよ！

ひさし 鰯^①に遊び 鯛^②な！
ま 蛸^③んど、時間があつ 鱈^④
魚を釣りに 烏賊^⑤ない？

㊦㊧㊨ ㊩㊪㊫ ㊬㊭㊮ ㊯㊰㊱ ㊲㊳㊴ ㊵㊶㊷

Data で見える食育 ▶▶▶ 地球環境にやさしい食品を選んでいきますか？

選んでいる環境に配慮した農林水産物・食品



食品を購入する時、環境に配慮した食品を「選んでいる」「いつも選んでいる」「時々選んでいる」49.1%と答えた人のうち、どのようなものを選んでいくかを聞いたところ、左記のような結果になりました。

出典：「食育に関する意識調査報告書」農林水産省 令和3年3月

©少年写真新聞社2022

宇都宮市では学校給食の放射性物質検査を実施しています。宇都宮市内の小・中学校の検査結果はホームページで見ることができます。

<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/kurashi/kenko/shokuiku/houshasei/index.html>

【新田小検査結果】(単位: Bq/kg)

検査日 : 2月17日
使用日 : 2月17,21,22,25日
食材 : ほうれんそう
納入業者 : 鈴甲農園
産地 : 栃木県宇都宮市茂原町
放射性ヨウ素 : 定量下限値未満 (20 未満)
放射性セシウム : 定量下限値未満 (25 未満)