

～お子様と一緒に読みください～

ご入学、ご進級おめでとうございます。

今年度も継続してみんなが楽しく食事をするために身に付ける「食事マナーの指導」や「郷土料理・行事食」、毎月宇都宮産の食材を使った「宮っこランチ給食」などを取り入れ、自らの住む地域や日本の伝統と料理の関係などを通し、食べることを体験させながら子供たちの食に対する関心を高めていければと思っています。

★栄養バランスの整った手作りの献立を心がけています

★パン

週1回，原則火曜日がパンの日です。

朝焼きパンや食パンは、宇都宮市産の小麦粉「ゆめかおり」を使用しています。米粉パンには栃木県産の「あさひの夢」や「コシヒカリ」が使われています。

★ごはん

ごはんは週4回です。城山地域の樋口克之さんのコシヒカリを使用し、5%の麦を入れて給食室で炊いています。もち米を使ったおこわ、五穀米を提供することもあります。

★牛乳

成長期に必要なカルシウム・ビタミン・たんぱく質を補うために、毎日牛乳を200mlを出しています。

★おかず

できる限り給食農園や地域の野菜を使い、煮物・揚げ物・蒸し物・焼き物・和え物・汁物などバラエティに富んだ手作りの料理を心がけています。

★デザート

手作りのパイ・ゼリー・プリン・蒸しパンなど、甘さひかえめのやさしい味のデザートも子供たちに人気のメニューです。

★栄養

国の「日本人の食事摂取基準」を参照して、文部科学省から各栄養素の摂取基準が示されています。不足しがちな食物繊維や鉄分・カルシウム・マグネシウム・ビタミンB1・B2を含んだ食品をできるだけ組み入れ、栄養バランスのとれた食事内容に配慮しています。また、薄味の食習慣を身につけさせるため、食塩は少な目にしています。

☆食事は、主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが良くなります。成長期の子供たちの健康作りのため単品の食事にならないよう、ご家庭でもご配慮ください。

◎旬の野菜、いろいろな食品を味付けや切り方調理法など食べやすいように工夫しています。



＜手作りナン・キーマカレー＞



＜地域のなすを使ったグラタン＞



＜地域のりんごを使ったアップルパイ＞



本校の給食農園を紹介します！



本校では、地元の方から土地をお貸しいただき給食の野菜作りを行っています。今年度もじゃがいも、さつまいも、大根、玉ねぎ、里芋、人参、いんげん、かぼちゃなどの野菜を栽培する予定です。古ざくら会をはじめ、地域や保護者の皆様にご協力頂きながら、1・2年生がさつまいもを育てたり、高学年が野菜くずから土作り・野菜作りを行ったり、清掃の時間に除草・収穫を行ったりと食農体験を行っています。古ざくら会や北條誠一さんなど給食農園を支えてくださる方々が地域にたくさんいるおかげで美味しい野菜を使った給食を食べることができています。

☆地産地消に取り組んでいます。

地元の方のご協力をいただき、学校から歩いていける場所にある田んぼでお米を育てています。全校児童での田植え（5月）や稲刈り（9月）を通して、米作りの大変さや助け合うことを学んでいます。収穫したお米は10月頃から給食でおいしくいただきます。



お知らせとお願い



☆白衣の洗濯とマスクの着用について

◎今年度は給食当番は4, 5, 6年生になります。週の最終日に給食当番のお子さんが白衣、帽子、袋を家に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯と殺菌のためのアイロンがけをして週明けに学校に持たせてくださるようお願いいたします。

◎給食配膳時は全員マスクを着用します。お忘れのないようお願いいたします。

給食配膳時のみ使用するマスクを学校で保管する場合には、各自でマスクケースや袋をご用意ください。

1年生は17日（木）から給食開始です。

給食が始まります！



☆給食費の返金について

病欠・長期旅行等により、休業日を除き引き続き7日間出席しない場合、保護者から給食停止の申し出があった場合は、返金となります。（学校教育法施行令第20条）ただし、申し出から給食停止までに2日間かかりますので、なるべく早く担任に連絡をお願いします。転出の時もお知らせください。

おらせ

今年度より城山西小学校の学校栄養士になりました山田朋子です。安心・安全な給食はもちろんのこと、特色のある美味しい給食を提供したいと思います。よろしくお願いいたします。

