

# 食育だより

4月



おとなのひとと  
よみましょう

うつのみやしりつたわらしししょうがっこう  
宇都宮市立田原西小学校

にゅうがく しんきゅう  
ご入学 ご進級おめでとうございませす

ご入学、ご進級を迎えたみなさん、ならびに保護者の皆様、おめでとうございます。  
子供たちは新しい環境の中、期待に胸を膨らませているのではないのでしょうか。学校給食が毎日の楽しみとなるように、安心安全でおいしい給食を心を込めて作っていきたく思います。今年度もたくさんの食材・味・文化に触れ、食について楽しく学んでいきましょう。

## ● うつのみやし がっこうきゅうしょく 宇都宮市の学校給食について

宇都宮市内の小・中学校では、教育委員会が示す「標準献立」を基本として、各学校に配置された学校栄養士が献立を立案し、各校長が決定しています。また、学校給食における児童1人1食当たりの摂取基準は、下表のとおり定められています。

|              | 低学年                          | 中学年   | 高学年 |
|--------------|------------------------------|-------|-----|
| エネルギー (kcal) | 530                          | 650   | 780 |
| たんぱく質 (g)    | 26<br>学校給食による摂取エネルギー全体の16%   |       |     |
| 脂質 (g)       | 18.1<br>学校給食による摂取エネルギー全体の25% |       |     |
| 食塩相当量 (g)    | 1.5未満                        | 2未満   | 2未満 |
| カルシウム (mg)   | 290                          | 350   | 360 |
| 鉄 (mg)       | 2                            | 3     | 3.5 |
| 食物繊維 (g)     | 4以上                          | 4.5以上 | 5以上 |

## 【地域学校園での協力】

- 各地域学校園で学校栄養士が連携し、献立作成を行う。
- 各月の標準献立から2/3程度を地域学校園の共通献立として使用する。
- 標準献立から2/3程度選んだ後の残りの献立(1/3程度)については、各学校のオリジナルや、地域の特色を生かした地域学校園の共通献立を取り入れる。

※ 毎月の献立予定表の栄養価は、中学年に合わせて表記してあります。また、学年に合わせて主食やおかずの量を調節しています。

## ● きゅうしょく とお まな 給食を通して学んでほしいこと

- 自分にあった量や、バランスの良い食べ方、食材の栄養について知る。
- 旬の食材や、地域の特産品について知る。
- 郷土料理や行事食について知る。
- 給食に携わる全ての人へ、感謝の気持ちをもち。
- 苦手な食材も、一口は挑戦する。

給食を担当します、学校栄養士の川又です。以前は瑞穂野中学校で栄養士をしていました。小学校での勤務は初めてになりますが、おいしく安全な給食を作っていきますので、よろしくお願いいたします。

## ● 今年度から(新)「宮っ子ランチ」を実施します

昨年度まで実施してきた「宮っ子ランチ」(年4回:5, 7, 10, 1月)に加え, その他の月(年7回:4, 6, 9, 11, 12, 2, 3月)は, 旬の地場産物を使用した給食を実施します。これらを合わせて「宮っ子ランチ」となります。宮っ子ランチの際は, 校内放送を活用し, 動画視聴や一口メモの放送を行う予定です。

### 4月の宮っ子ランチ「トマト」

宮っ子ランチの日は, 献立表の日付欄に「宮っ子ランチ(食材名)」と書いてあります。今月は28日(月)です。地域のトマトを使用します♪



### 田原地域の農家さんから購入しています

から(11月~3月), ねぎ(12月~3月)  
アスパラガス(5月~9月), トマト(1月~7月)  
梨(お盆明け~)

新鮮でおいしい食材です。お楽しみに!



## ● 給食当番の身支度について

昨年度より, 給食当番の際, 家庭から持参したエプロン・頭覆いを使用することが可能となりました。(これまで通り共用の白衣も準備しています。)共用の給食着セットを使用後は, ご家庭で洗濯をして休み明けにお持ちください。また, ボタンの取れやゴムの緩み等がありましたら, 修繕のご協力をお願いいたします。

### 身支度をチェックしましょう!

- 爪は短く切りましょう
- 長い髪は後ろで束ねましょう
- 帽子(三角巾)をかぶりましょう
- マスクは鼻まで覆いましょう
- 手は石鹸できれいに洗いましょう
- 清潔な白衣(エプロン)を身に付けましょう



家庭から頭覆いを持参する場合は, 清掃用とは分けてご準備をお願いいたします。  
また, 髪が長い場合は, 後ろで束ねてきてください。

## ● 保護者の方へ



### 給食費の返金について

病欠や長期旅行等により, 休業日を除き引き続き7日間出席せず, かつ保護者の方から給食停止の申し出があった場合, 給食を停止し, 日割りにより算定した給食費を返金することができます。該当される場合はお申し出ください。

※ 食材納入の都合上, 申し出より数日後からの停止となります。また, 過去に遡って返金することはできませんので, ご了承ください。

### 献立表・食育だよりについて

毎月の献立表・食育だよりは, 学校ホームページとクラスルームに掲載となります。

