

令和6年度

宇都宮市立富屋小学校

5月食育たより



★うちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

心地よい風が吹き抜ける立夏も過ぎ、暦の上では夏となり、少し暑さを感じる頃となりました。4月からのがんばりから疲れの出やすい時期です。十分な睡眠と一日三食しっかり食べて、元気に過ごしてもらいたいと思います。

今月の給食目標:給食の準備の仕方を覚えよう

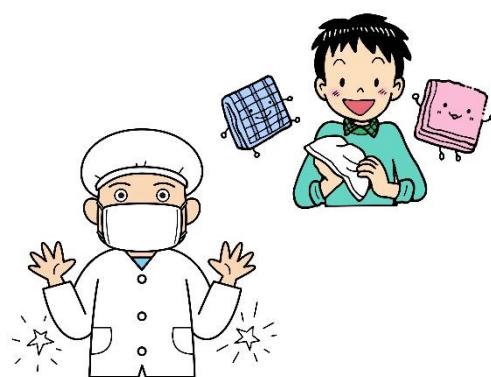
・・・給食の準備の仕方・・・

【全員】

- ・マスクをして準備を始めます。・ランチマットを敷きます。
- ・せっけんで手をよく洗い、清潔なハンカチで拭きましょう。
- ・学年毎に決められた水道で、手洗いと歯ブラシのすすぎをします。
- ・机の上に、ハンカチと歯ブラシ・コップを置きます。

【給食当番】

- ・身だしなみを確認してから、白衣に着替えます。
- ・健康状態を確認します。
- ・給食が配れるように、配膳台を拭き、食缶などを並べます。
- ・人の流れが一方方向になるように配膳します。
- ・配膳が終わり次第、白衣を脱ぎ、席に着きます。
- ・下膳時、一方向でできるように、準備しておきます。



☆身支度の注意点☆

- ・髪をぼうしに入れる。
- ・フードを白衣の中に入れる。
- ・外で着用する上着を脱いでから、白衣を着る。
- ・マスクはしっかりと口と鼻を覆う。

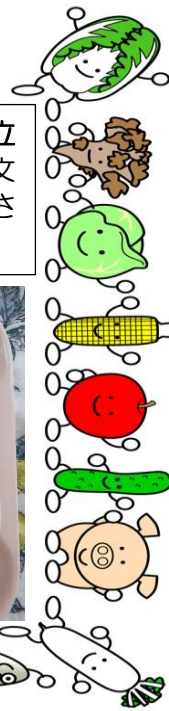
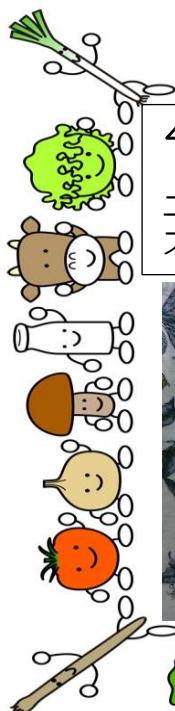
～4月の給食～

4月に実施した給食を紹介します。

4/17 (水) KOYO 入学式お祝い献立
晃陽地域学校園オリジナルのお祝いメニューでした。地元の鶏の木さんより生パスタを使用しました。



4/25 (木) まごはやさしい健康長寿献立
健康な食生活を送るための食材の頭文字をとった合言葉です。地元農家の福田さんのいちごもおいしくいただきました。



元気のヒミツは 朝ごはん！

◎ 今まで朝ごはんを食べなかった人へ ◎
朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

一日の生活の中で、朝ごはんはとても大切です。午前中の授業を集中して受けたり、元気いっぱい体を動かしたりするために、朝ごはんは欠かせません。

朝ごはんを必ず食べて、登校させるようお願いいたします。子どものうちから朝ごはんを食べる習慣を身に付けておきましょう。

ごはん・パンのみの食事をプラスアルファ



ごはん・パン



プラス +

前日に、具だくさんの
みそ汁やスープを用意してお
くのもおすすめです。



汁物・スープ



果物



みかんやバナナなら、洗ったり切っ
たりする手間がなく、栄養を補充す
ることができます。



朝食レシピ



「かぼちゃの豆乳みそ汁」1人分カルシウム44mg

【材料】 2人分

かぼちゃ（いちょう切り）60g
たまねぎ（くし切り）50g
豆乳 100ml
ほうれん草（2cm長さ）40g
みそ 大さじ1
にぼし 6g

【作り方】

- ① ほうれん草は、ゆでて切る。
- ② にぼしでだしをとり、かぼちゃと玉ねぎを煮る。
- ③ みそで調味し、豆乳を加える。
- ④ ほうれん草を加え、沸騰させないように加熱する。

☆朝のみそ汁は体温を上げ、体を目覚めさせます！

ご家庭へのお願い

給食当番の白衣の洗濯のお願い

給食当番の際の白衣の洗濯では大変お世話になっています。
給食当番の週末に、白衣を持ち帰らせます。ご自宅で洗濯し、
次の週の初めに持たせてください。

出来ましたら、アイロンをかけ、給食袋の大きさに合わせて
きちんとたたんで持たせてください。

化学物質過敏症等で白衣を共用できない場合は、学校に申し
出てください。

今後とも、ご協力の程よろしくお願い致します。

