



食育だより

令和3年度

宇都宮市立富屋小学校

★うちのひととよんでください

少しずつ、春の兆しが見えてきました。子どもたちは、毎朝、健康観察表を提出した後に、掲示してある「今日の給食とひとくちメモ」を確認することが恒例となりました。令和3年度は、学校のホームページの食育内容の充実とタブレットを活用したアンケートや資料作成などに、取り組みました。

あなたの給食を振り返ろう！

給食メモ



富屋小ホームページの給食の様子コーナーに、月ごとにまとめた給食メモを掲載しています。令和3年度4月8日からのすべての給食の写真が載っていますので、この1年を振り返るきっかけにしてください。

頻繁にチェックしている児童が、「おいしかったから、いいね♡しといたよ！」と教えてくれました。今年度は、ひとくちメモカレンダーと給食メモの2段階での食育推進を行いました。

これからも、より一層『子どもたちの健やかな成長のために、できることは何か！』という視点のもと、安全でおいしい給食は勿論のこと、学びのある給食であるよう取り組んで参ります。



こちらのQRコードから、富屋小ホームページの給食の様子コーナーを見ることができます。

進めよう！食育

1月の給食週間にタブレットでの回答で実施した「朝ごはんアンケート」と「給食のマナーを守ろう」のアンケート結果がまとまりました。別紙を参照いただき、ご家庭での食育推進にお役立ていただければ幸いです。次年度も、より分かりやすく改善を行いながら、上記2つのアンケートを実施し、朝ごはんを毎日しっかりと食べてくことや、集団で食べる給食のマナーへの理解について強化できるよう取り組んで参ります。

卒業お祝い給食



3月10日（木）に、6年生の卒業お祝い給食を実施しました。事前に、タブレットを使い、フォームで自分が食べるものを回答してもらいました。まずは、1食分のカロリーに合わせて、献立を立てるところから始め、次に、好きなだけ選んでしまうと、どのくらいのカロリーになるかを試みながらの回答としました。当日は、予め自分が選んでいたものを、通常通りに給食当番が配膳しました。

約1200回の学校給食から多くのことを学んだ卒業生たちへのささやかなお祝いとして楽しんでもらいました。

☆下の表は、子どもたちが卒業お祝い給食のために入力した調査票です。

卒業お祝い給食希望調査表									
3色(青・赤・緑)のバランスを考えて選んでみましょう。自分でカロリーを計算してみましょう。									
※ 6年生の栄養基準表では、1食 750kcal~850kcalです。									
1回目 は、基準の範囲内で選んでみよう！									
2回目 は、食べたいものを好きなだけ選んでみよう！									
※ 6年生の栄養基準表では、1食 750kcal~850kcalです。									
献立内に収めて、献立を組み立てよう！									
食品群	料理名	数量	kcal	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目
主食	食入りにんじん 800g	1杯	800		0				
	食入 80g (2杯まで)	1杯	66		0				
	揚げパン(油 20g (2杯まで))	1杯	155		0				
エネルギーの多いものになる黄色の食べ物のグループの合計									
				①	8 kcal	①	1つ以上選んでください		
主菜	牛乳(必ず入って下さい)	1本	140		140				
	クリームソーダ	1杯	140		0				
	鶏肉(揚げ物)	1杯	100		0				
	エビフライ(2杯まで)	1杯	75		0				
	鶏肉(揚げ物)	1杯	210		0				
	鶏肉(揚げ物)	1杯	100		0				
エネルギーの多いものになる黄色の食べ物のグループの合計									
				②	140 kcal	②	1つ以上選んでください		
デザート	フロッグのやで発見	1杯	85		0				

1回目				
① 0 kcal	+	② 140 kcal	+	③ 0 kcal
= 140 kcal				

☆卒業お祝いなので、好きなだけ選んでみましょう！ただし、必ず食べられる量としてください。

2回目				
① 1つ以上	+	② 1つ以上	+	③ 0 kcal
= 140 kcal				

3つの色がそろって、元気が出てきます。

卒業バイキング給食

もうすぐ、卒業ですね。小学校での1200回におよぶ給食で、みなさんはしっかり大きく成長できたことと思います。
10日の卒業バイキングは、栄養のバランスや自分に合った食事量を学ぶことにより、健康な



地元の食材を多く使いました。例えば、地元農家の池田文武さんのキャベツとにんじん、滝乃金田屋さんのミニコッペパンを使った揚げパン、鵜の木さんのうどん、いちご農家の増淵政治さんの大きなとちおとめ、新里町にあるグノンのシフォンケーキです。晃陽地域にはまだまだおいしい食材があります。地元のおいしさを知り、それを誇りにして、さらに地域を活性化できる人に育ってくださることを、願っています。

『あなたの体は、あなたが食べたもので できています。』
これからも、よい食材を選びながら、健康であることの幸せを忘れないでくださいね。

ご卒業 おめでとうございます。

給食室一同

