

5月 食育だより

令和4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★

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。栄養満点の給食をしっかりと食べて、元気に過ごしてもらいたいと思います。

富屋小のホームページの**給食の様子**を月毎に更新し、お子さんのタブレットのクラスルームに送信しています。食について考える機会づくりとして役立てていただけると嬉しいです。さて、5月の給食目標は、

給食の準備の仕方を覚えよう

です。

新しい生活様式に合わせて、給食の準備の仕方が変わっています。

・・・給食の時間の準備・・・

- ・ 席は、前向きです。
- ・ マスクを着用したまま準備を始めます。
- ・ 机の上を片付けて、ランチマットを敷きます。
- ・ 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。

～給食当番の児童～

- ・ 身だしなみを確認してから、白衣に着替えます。
- ・ 担任に当日の健康状態を伝え、担任が給食衛生検査表に記入します。
- ・ 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。

～給食当番ではない児童～

- ・ 席について準備ができるまで静かに待ちます。
- ・ 窓際から順番に、給食を取りに行きます。
- ・ 量の調節は、配膳の時にを行います。
- ・ 心を込めて、「いただきます」をします。
- ・ お昼の放送で流れるひとくちメモの内容を聞いて、給食について学びます。

・・・給食の時間は、45分・・・

食べる時間を短くしてしまうと、本当はもっと食べられるのに、「ごちそうさま」になってしまい、適正な栄養を取ることができなくなってしまいます。

学校では、給食の配膳の仕方をしっかりと覚えて、スムーズな配膳を行い、最低でも20分の喫食時間を確保できるようにしています。配膳を15分、喫食時間を20分、歯みがきを5分、下膳を5分の流れで進められるよう、全員で取り組んでいます。

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。
洗濯の際には、においの強い柔軟剤等の使用をお控えください。
今後とも、ご協力の程よろしく申し上げます。



元気のヒミツは朝ごはん！

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。

ごはん・パンのみの食事をプラスアルファ



プラス

汁物・スープ



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。

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。

◎ 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

朝ごはんを抜くことは、一番体によくありません。

**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。**



好き嫌いせず、食べられるようにしよう！

子どもが好むからといって偏食を容認し、肉料理などに偏っていると、将来の生活習慣病の原因にもなりかねません。食欲があり楽しそうに生き生きと食べる子は意欲や好奇心があり、自発性に富むようになるとも言われています。偏食をなくすために、野菜を種から育ててみたり、食事作りに参加させたり、一緒に買い物をしたりすることも効果があります。また、食事が楽しいものになるよう、食卓の雰囲気を変えて、野外で食事をするなども偏食を直すうえで効果的です。学校でも給食を通した食育により、何でも食べることの大切さを理解し、自ら偏食を治せるような取り組みを続けています。ご家庭でも、すききらいをしないで、何でも食べられるようになるためのご協力をよろしくお願いいたします。

