



食育だより

令和4年度
宇都宮市立富屋小学校

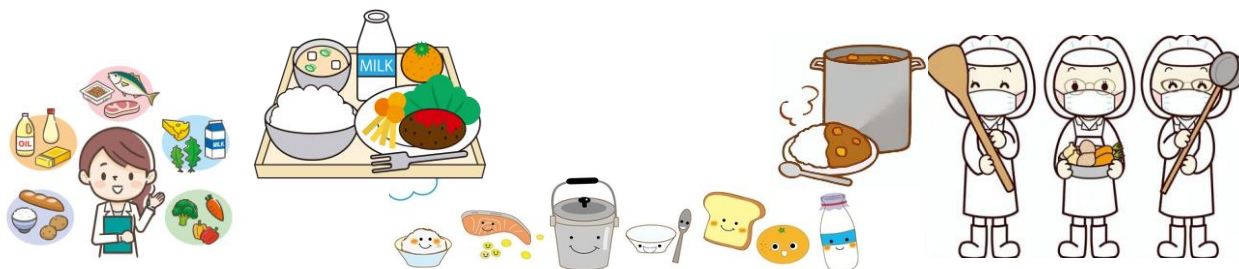
★うちのひととよんでください。

2月7日から24日までの給食室空調工事が終わり、給食室内に7台のエアコンが設置されました。13日間という長い間給食を提供することができず、ご不便をお掛けしまして申し訳ありませんでした。子どもたちのお弁当を嬉しそうに食べている姿を見ることができましたが、我が家の子どもたちの学校でも同じ時期に給食室の工事が入り、私自身も毎朝4つのお弁当を作りましたが、(栄養士 池田)とても大変でした。保護者のみなさまには、大きなご協力をいただきましてありがとうございました。

2月27日(月)より、給食が始まります!!

2月21日の午後から給食室の壁・床・すべての調理器具・食器など洗浄・消毒が始まり、24日には、食材の納品が始まります。入念な打ち合わせを行い、より快適な環境で、給食業務を開始します。

子どもたちに「食べることを学ぶ」機会を与える給食を届けられるよう、栄養士、調理員一丸となってスタートします！今後とも食育活動へのご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。



1月23日から27日に実施した学校給食週間の取組

保健給食委員会の児童は納得がいくまで、動画を何回も撮り直し、素敵な動画を完成させました！！

1/23 感謝の気持ちを届けよう！

(お米の生産者 福田松男さん・調理員 渡邊 雅美さんへインタビュー編)

1/24 食事の時のマナーを身につけよう！ いただきます編・箸の持ち方編

1/25 黄ぶな物語の語り (田島 直さん) 宮っ子ランチ冬に合わせて

1/26 食事の時のマナーを身につけよう！

食器の持ち方編・良い姿勢編・交互食べ編・ごちそうさま編

1/27 親子で学べる！食事のマナー (市より配布されたもの)



映像制作

朝食について

朝食をきちんと摂ることは、成長期の子どもたちにとって大切です。

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補充し、脳を活性化させることで身体を目覚めさせる役割があります。その他にも、睡眠中に低下した体温を高めることや生活リズムを整える役割も持っています。

起床時の脳はエネルギーが不足しているため、朝食から脳のエネルギーとなるブドウ糖をとらないと、集中力がなくなりいらいらしやすくなります。朝食をきちんと摂ることにより、すっきりとした気分で、集中力が高まります。また、身体を動かすためにもブドウ糖が必要なため、朝食を抜くと身体を動かすためブドウ糖も足りず、だるさや疲労を感じやすくなります。さらに、朝食でたんぱく質を摂ると、胃で分泌される食欲刺激ホルモンが減り、腸で分泌される食欲抑制ホルモンが多くなるため日中の食欲が抑えられ、太りにくい体を作りやすくなります。

このように朝食をとることによって、たくさんの良い効果を体に与えることができます。



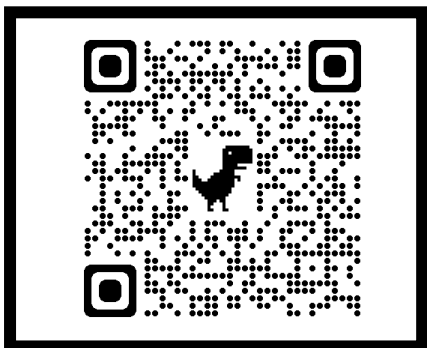
朝ごはんアンケートについて

全児童対象に、6月と1月に朝ごはんアンケートを実施しました。アンケート結果については、1月にお配りしたプリントや富屋小のホームページ内の給食の様子 8、9月のお知らせのあとと2月のお知らせに掲載しておりますので、ご覧ください。

富屋小学校でも、朝食喫食率100%を目指しています！

富屋小ホームページ

給食の様子をご覧ください！



タブレットのカメラから
読み取ってね！

ここがすごいぞ！

富屋小の食育☆

富屋小のホームページを訪問されたことはありますか？
校長先生が連載している「学校の様子」も子どもたちの様子を伺うことができ、興味深いです。さらに、食育の一貫として進めている「給食の様子」をぜひみなさんに見てもらいたいです。

給食の様子の中には、各月の献立表は勿論のこと、食育だより、昇降口に掲示しているひとくちメモ、食育月間や給食週間に取り組んだアンケート結果やおにぎりの日、お弁当の日の様子などもお知らせとして載せています。

また、1番のお勧めは、給食メモです。子どもたちが実際に食べた給食や調理工程、今日の給食のポイント！、栄養士や調理員の思いまで、内容は盛りだくさん！！

まだ、ホームページを訪れていない方は、ぜひご覧ください。