

5月 食育だより

令和5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。十分な睡眠と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。親と子で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。

・・・給食の時間の準備・・・

- ・ 席は、前向きです。
- ・ マスクを着用して準備を始めます。
- ・ 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。
- ・ 机の上に、ハンカチと歯ブラシ・コップを置きます。

※食事中に、

咳やくしゃみが出そうな時は、
ハンカチで口を抑えましょう。

～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～

- ・ 準備ができるまで、席について静かに待ちます。
- ・ 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、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。

牛乳パックのリサイクルを始めています！

【牛乳パックのリサイクルの様子】



今年度、4月より牛乳パックのリサイクルを再スタートさせました。6年生より順次進めております。これにより、再生紙を生むだけでなく、焼却ごみを1/10程に減らすことができました。

始めは、牛乳パックをうまく開けることができず、戸惑う場面もありましたが、すぐに開けてひらくコツをつかみ、5、6年生では、毎日牛乳パックのリサイクル活動を行っています。

このようなリサイクル活動を通して、環境について考えられる人になれるよう、継続して牛乳パックのリサイクルに取り組んでいきます。

ご家庭へのお願い

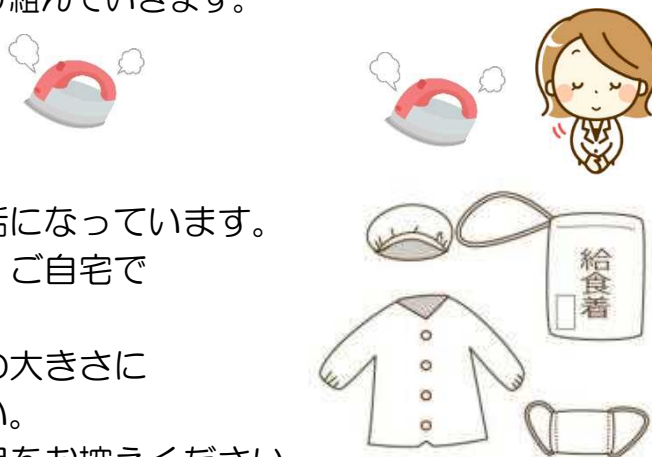
給食当番の白衣の洗濯のお願い

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、白衣を持ち帰らせてます。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お願い致します。



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て、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、登校させるようにお願いいたします。

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

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。

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。

