

# 5月 食育だより

令和3年度

宇都宮市立富屋小学校

★おうちのひととよんでください★

新緑の爽やかな過ごしやすい季節になりました。疲れが出やすい時期ですが、栄養満点の給食をしっかりと食べて、元気に過ごしてほしいです。

富屋小のホームページに、**給食の様子**というタグを新設しました。お子さんの実際に食べている給食を見ることができますので、ぜひ開いてみてください！  
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、変更した給食の準備の仕方について、まとめました。

### ・ ・ ・ 給食の時間 ・ ・ ・ 準備の仕方 ・ ・ ・

- ・ 席は、前向き給食です。
- ・ 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。
- ・ 歯ブラシを持ち、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。

—給食当番の児童は、

- ・ 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1方向になるような配膳にします。
- ・ 配膳が終わり次第、白衣を脱ぎ、席に着きます。
- ・ 下膳も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は、

- ・ 席について静かに準備ができるまで待ちます。
- ・ 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と今日の給食の学びを確認します。

### ・ ・ ・ 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

# 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られることや、元気いっぱい体を動かせることは、朝ごはんの内容によって変わってきます。

ごはん・パンのみの食事をプラスアルファ



汁物・スープ



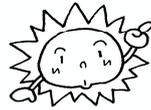
前日に、具たくさんのみそ汁やスープを用意しておくのもおすすめです。

果物



みかんやバナナなら、洗ったり切ったりする手間がありません。

◎ 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

朝ごはんを抜くことが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、食べられるようになろう！**

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。さらに、偏食は、意欲や好奇心など心の発達や性格形成などの阻害要因になるといわれることもあります。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、からだのしくみ、食べものの働き、バランスのとれた食事など栄養の知識を得ることで、自分の健康について考え、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まいります。

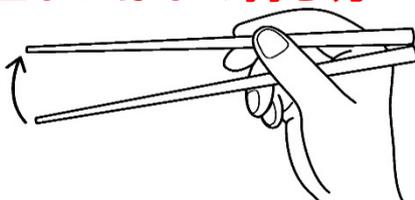
## おはしの正しい持ち方を知ろう！



お子さんのはしの持ち方はどうでしょうか？

もし、間違った持ち方をしていたら、正しく持てるように一緒に練習してあげてください。子どものうちに正さないと、大人になってから直すのはなかなか難しいものです！

**正しいはしの持ち方**



はしの持ち方に自信のない人は、  
たくさん練習するようにしましょう。  
正しい持ち方をすれば食べ物をつかみやすくなるので、  
食べこぼしなども少なくなり、  
食事がもっと楽しくなります♪