



# R4 食育だより 4月号

豊郷中央小学校

家の人と読みましょう

ご入学、ご進級おめでとうございます。

子どもたちの元気な声とともに、新学期がスタートし、1年生も15日（金）より給食が始まります。学校生活を充実したものにするためには、何より健康が大切です。食事はその大きな基礎となります。バランスのとれた食事を心がけ、それぞれの目標に向かってがんばりましょう。

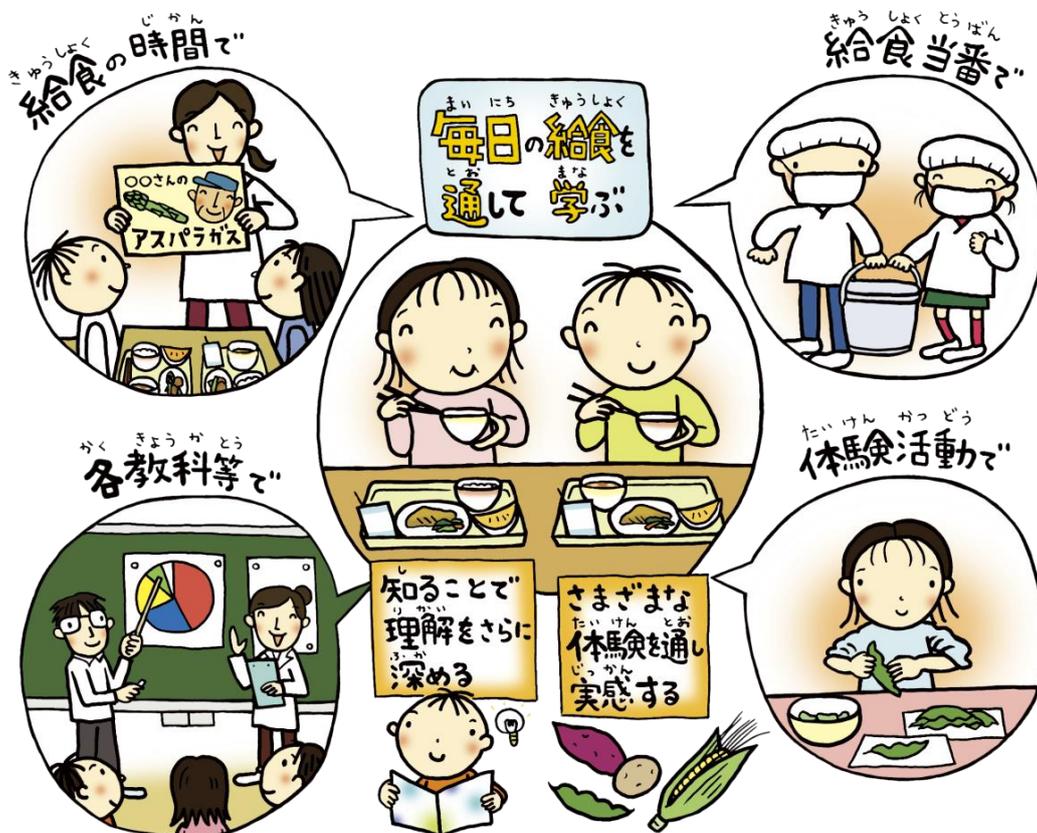
そんなみなさんを応援して、心と体の健やかな成長を支えていくために、今年度もおいしくて安全な給食を、給食室一同（給食調理業務委託会社の（株）メフォス）力を合わせて届けていきたいと思ひます。



## 学校における食育

食育とは、知育・徳育・体育の基礎となるもので、さまざまな体験や学びを通して「食」に関する正しい知識と自ら選択できる能力を身に着けて、健全な食生活を将来にわたって実践できるような人に育てていくことです。学校では、食育の中心となる学校給食のほか、各教科はもちろん、総合的な学習の時間、道徳、特別活動と連携し、学校教育全体を通して食育に取り組んでいます。

## 学校の食育は学校給食を中心におこなわれます!



給食は学校給食摂取基準（1回の給食での栄養量の範囲や目標）をもとに作られています。献立は「主食＋牛乳＋主菜＋副菜＋（デザート）」を基本に、年間約200回実施されています。ご家庭でも、「今日の献立は何だろうね?」「今日の給食は何だったの?」などと、話題の一つとしていただきたいと思ひます。

# ～お知らせとおねがい～

## 給食費

- お預かりした給食費は、全額食材料費として使われま  
す。施設設備費・燃料費・人件費・洗剤などの消耗品費  
は、市費でまかなわれています。
- 年間総額の給食費を11回に分けて徴収しています。  
給食費が未納になりますと、食材の安定した購入がで  
きず給食運営等に支障をきたします。未納のないよう  
にご協力をお願いいたします。
- 病気などで長期欠席が見込まれ給食を停止する場  
合は、速やかに担任までお知らせください。申し出後、係  
(栄養士)が受理し、注文変更が可能になる日から返  
金の対象となります。(但し、土・日を含めず連続7日  
以上の欠席の場合のみ対象)

学年	月額	年額	1食単価
1・2年	4,400円	48,400円	245円
3・4年	4,500円	49,500円	250円
5・6年	4,600円	50,600円	255円

## 給食当番の白衣

- 給食当番の白衣は、その週  
の当番児童が週末に持ち帰  
ります。
- 洗濯と滅菌のためのアイロンがけをおこなって、週明  
けに学校に持ってくるようお願いいたします。



## 献立表の活用

- 毎月、献立表と食育だよりを  
HPで公開します。
- 今年度も食育の観点から、  
選択給食・行事食・各地の郷  
土料理や旬の食材をとり入  
れた献立、なかよし給食、教科等と関連した献立などを  
提供していきます。ぜひ、ご家庭でも話題にしてください。



## 給食当番

- クラスのみんなが食べるものを配っ  
ているという自覚を持ちましょう。
- 衛生に気をつけて、安全に給食当  
番の仕事をししましょう。



## 苦手なものも、ひと口挑戦！

- 子どもの時期はいろいろな味に  
親しむための大切な時期です。  
きっと新しいおいしさに出会える  
と思います。



## 石けんで手をよく洗いましょう



- よごれたままの手で食べ物を食べ  
ることは衛生上よくありません。
- 食事前の手洗いは、かぜや食中毒  
を防ぐためにとても効果的です。

## 「いただきます」「ごちそうさま」

- 食べ物となった動物や植物の命、そして、食事を作ってく  
れた人への感謝の気持ちを表し  
ましょう。
- 「いただきます」「ごちそうさま」  
のあいさつをしっかりしましょう。



## 「ばっかり食べ」にならないように

- 「ばっかり食べ」は栄養に偏りがでやすくなります。料理とごはんの味を口の中で重ねて味の  
変化を楽しむのが日本の伝統的な食べ方です。
- おかずと主食(ごはんやパン)は交互に食べ、「ばっかり食べ」にならないように注意しましょう。



## 宇都宮市の学校給食で使用しない食品

- 衛生管理上や食物アレルギー対応において特に重篤度の高い食品は、給食で提供しないことになっています。
  - ・まぐろ ・かつお ・かじき ・ぶり
  - ・そば ・ピーナッツ ・くるみ ・キウイフルーツ ・半熟卵 ・ゆで卵
  - ・卵入りのマヨネーズやドレッシングやアイスクリーム