

食育だより



第1号 令和3年4月20日発行 豊郷北小学校

ご入学・ご進学おめでとうございます。学校栄養士の野澤史帆です。

昨年に引き続き、コロナ感染拡大防止に努めながら、笑顔があふれる給食を届けられるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします。

学校給食の内容

給食費 1ヶ月分

1・2年生 『4,300 円』

3・4年生 『4,400 円』

5・6年生 『4,500 円』

※低学年・中学年・高学年で 100 円ずつ違います。



【ごはん】

宇都宮市立小中学校，全校で自校炊飯になりました。

そのため，週4回ごはんが出ます。

お米は豊郷地区のお米を使用しています。

【パン・めん類】

週1回，パンか麺が出ます。

行事の都合により，パンの日がごはんになることもあります。

【おかず】

煮物・焼き物・揚げ物・汁物・ゆで野菜など毎日2～3品出ます。

汁物の出汁はかつお節や昆布でとっています。

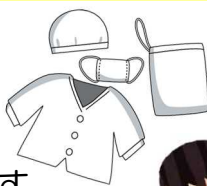
また，地元豊郷地区の野菜も使用しています。

【牛乳】

毎日1本つきます。

【デザート】

季節の果物，ヨーグルト，行事食など



【お願い】

★給食当番の白衣は毎週金曜日に持ち帰ります。

洗濯をして月曜日に持ってくるようお願いいたします。

ほころび・ゴムの伸び等の補修も合わせてお願いいたします。

※白衣はアイロンをかけなくて良い素材になっています。

調理員紹介

株式会社大高商事に調理業務を委託しています。



調理員 左から順番に…

小柴 則子（責任者）

中川 法子

渡邊 美紀子

鈴木 真理子（副責任者）

よろしくお願いします！



家庭と連携して取り組みたい食育

給食は心身の健康や発育，発達を支えるのはもちろん，教育の面でも大切な役割を担う「生きた教材」でもあります。

給食は1日3食のうちの1食です。給食だけでは成長に必要な栄養を摂ったり，食事のマナーを身に付けたりすることはできません。家庭での食事大切な食育の場となりますよう，ご協力をお願いいたします。

食に関心をもつこと

給食や食に関する会話をぜひしてください。
食べ物に関心をもつことができると同時に，どんな食べ物も身体に大切なことを，家庭でも伝えるきっかけになります。苦手なものが食べられた時には，努力をほめてあげてください。

食べ物を大切に

食べ物が口に入るまでには，多くの人が関わっているということや，食べることは自然の命をいただいているということを伝えてください。
そして，感謝の気持ちであいさつをし，食事をすることの大切さを伝えていきましょう。

家でもお手伝いを

給食当番は，児童全員が順番で行います。ご家庭でも食事の準備，後片付け，お使いの手伝いをすることで，食事作りの大切さ，盛り付けの仕方，清潔な身支度などを身に付けていくことができます。

食べ物に集中させる

給食の時間は45分間ですが，準備や後片付けの時間を除くと，食べる時間はおよそ20分と限られています。テレビを見ながら，遊びながらながら食べはしないで食べることに集中できるよう，普段の食事でも気を付けてみてください。

食事のマナー

できるだけ家族そろって食事をし，基本的な食事のマナーを身に付けていけるよう，ご指導をお願いいたします。はしの使い方，食事の食べ方，食後の過ごし方など，家庭でも食事のマナーについて考える時間を作ってみてください。

1日3食，時間を決めて

お腹が空いたときにいつでも何でも食べるのではなく，時間を決めて3食きちんと食べるようにしましょう。また，おやつ時間も決めて補食としてください。家族そろって楽しく食事することで，お腹だけでなく心も満たされます。