

食育だより

第1号 令和2年5月15日発行 豊郷北小学校

御入学・御進級おめでとうございます。新年度がスタートして1か月が経ちました。今年度も、安心安全でおいしい給食を届けていきたいと思っておりますので、学校給食へのご理解とご協力をお願い致します。特に現在、新型コロナウイルスの影響が大きく、不安な毎日かと思えます。給食では、できる限りの感染拡大防止に努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

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。

「株式会社大高商事」に調理業務を委託しています。

【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1年を通して、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

白衣は、給食当番が金曜日に持ち帰りますので、洗濯をお願い致します。(ほころび・ゴムの伸び等がありましたら補修をお願いします。)

学校給食の目標

【食事の重要性】

食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する。

【心身の健康】

心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。

【食品を選択する能力】

正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。

【食文化】

各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

【感謝の心】

食べ物を大事にし、食料の生産等に関わる人々へ感謝する心をもつ。

【社会性】

食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。

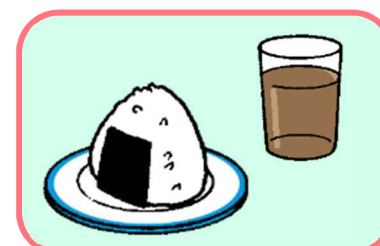


朝ごはんはしっかり食べましょう！

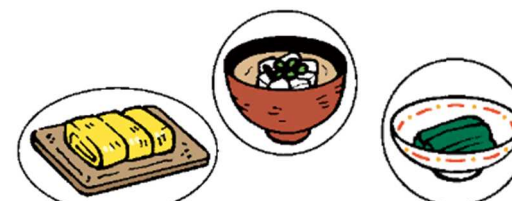


朝ごはんは、目覚めたばかりの脳の働きを活発にします。起床時の脳や体はエネルギーが切れた状態です。そのため、しっかりとエネルギー源を補給することが大切になります。わたしたちの体には、時計遺伝子という仕組みがあり、朝御飯を食べることで1日の活動をスムーズに始めることができるようになります。朝御飯をきちんと食べることの大切さを、改めて見直しましょう。

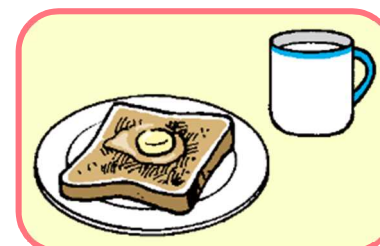
いつもの朝食にプラス1品



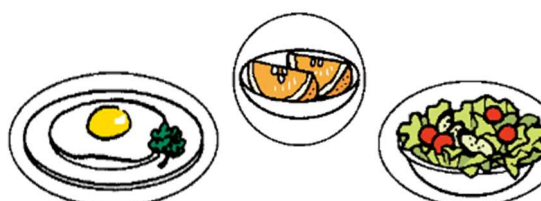
+



主菜・副菜などをもう1品プラスしてみましょう！



+



お家にいる時間が長くなっているかと思えます。ごはん・パンだけではなく主菜・副菜を取り入れ、栄養のバランスを考えて食事をしましょう！