

# 食育だより

第8号 令和4年2月4日発行 豊郷北小学校

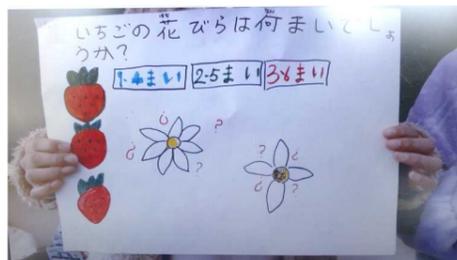
まだまだ寒さや乾燥が気になる時期です。みなさんは「三寒四温」という言葉を知っていますか？三寒四温とは冬に3日間くらい寒い日が続く、その後に4日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう！

## 給食委員会週間の取組

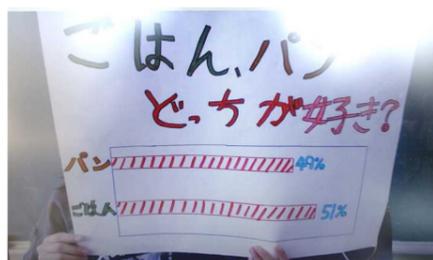
給食委員会では、豊郷北小学校の給食実態調査を行い、校内のお昼の放送で結果を発表しました。さらに、全校児童の食に対する興味関心を高めるために「栃木の食べ物」や「食事のマナー」に関するクイズを作成しました。



お昼のビデオ放送の様子



栃木の食べ物クイズ



給食の実態調査

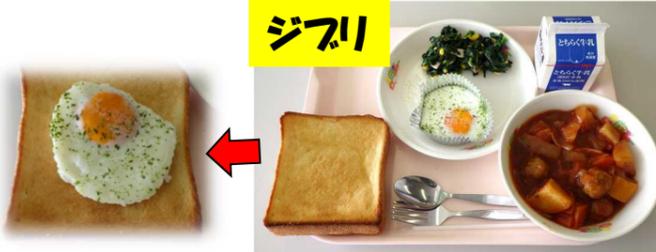
## 全国学校給食週間特別メニュー

1月24日から30日は全国学校給食の「給食週間」となり、本校ではその期間に合わせて、1日ずつテーマを決めて給食を提供しました。

- 【1日目】栃木の特産品を使ったメニュー（宮っ子ランチ）
- 【2日目】ジブリメニュー（天空の城ラピュタ）
- 【3日目】豊郷北小のリクエストメニュー
- 【4日目】食事のマナーを学ぼうメニュー
- 【5日目】アニメメニュー（鬼滅の刃）

コロナ禍の給食の時間を少しでも楽しい時間にしてほしいという願いを込めて・・・校長先生の協力のもと、黙食を徹底した環境の中で、児童の笑顔が見られました。

ジブリ



作品の中に登場する目玉焼きトーストとシーターのシチュエーションを再現しました！



登場人物をイメージした献立



炭治郎出現・・・！？

## 学校保健給食委員会

学校保健給食委員会とは本校における学校給食の円滑な運営と充実・改善、学校保健安全の諸問題の解決を図るために、毎年開催をしているものです。

昨年度は紙面開催でしたが、今年度は十分な感染対策をとりながら、規模を縮小し1月26日に実施しました。参加された皆様には、児童と同じように黙食で給食の試食をしていただきました。その日のメニューは、本校児童のリクエスト給食で「わかめごはん」や「鶏のからあげ」などの給食の人気メニューでした。



## 栄養成分表示で塩分量をチェック！

食塩をとり過ぎると、将来、生活習慣病にかかりやすくなります。市販の食品や外食のメニューは、栄養成分表示の食塩相当量を確認して、とり過ぎに注意しましょう！

### 一日の塩分(食塩)の目標摂取量

年齢	男子	女子
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満

栄養成分表示 1パック(50g)当たり	
熱量	98kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	7.0g
炭水化物	0.7g
食塩相当量	1.3g

### 塩分のとり過ぎを防ぐには・・・

- 食品に含まれる塩分量を知り、
- ① 一回に食べる量を減らす
  - ② 麺類のスープを残す
  - ③ 塩分の多い食品を組み合わせないようにする

## 1月分学校給食野菜産地報告

北海道	たまねぎ	じゃがいも	愛知県	キャベツ
静岡県	セロリ		高知県	きゅうり
宇都宮	もやし		栃木県	ごぼう

お問い合わせは学校、または栄養士 野澤までご連絡ください。

地産地消 野菜 ねぎ・はくさい・だいこん・さといも・にんじん

## 給食食材の放射性物質検査結果

宇都宮市で収穫された「にんじん」を検査に提出しました。検査結果は、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに不検出でした。

