



### 生活リズムを見直そう



新緑が目に鮮やかな季節となりました。新年度が始まって1か月がたちました。お子様の心や体に疲れが出ていませんか？朝なかなか起きられなかったり、日中ボーっとしたり、食欲がないなど気になる場合は、生活のリズムを見直してみましょう。



### 生活リズムを整えるためのポイント



|             |                   |            |               |                          |
|-------------|-------------------|------------|---------------|--------------------------|
| 起きたら、朝日を浴びる | 朝食をよくかんで食べる       | 昼間は外で体を動かす | 食事は決まった時間に食べる | 早めに布団に入る                 |
|             |                   |            |               |                          |
|             | 朝トイレに行く習慣をつけましょう。 |            |               | 寝る前にゲーム機やスマホを見るのはやめましょう。 |

給食は残さず食べなくちゃいけないの？

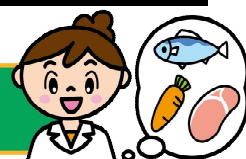


一年生の給食が開始しました

4/16  
(火)

- 《こんだて》
- ・むぎいりごはん
  - ・ぎゅうにゅう
  - ・チキンカレー
  - ・ゆでやさい
  - ・てづくりドレッシング
  - ・おいおいクレープ

### 学校給食の食事内容について



学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。一日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類を多めに摂れるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べる事で必要な栄養をしっかりとることができます。



苦手な物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べる事に不安を感じている人は、無理をしなくても大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

4/30  
(月)

### 創立記念日献立

- 《こんだて》
- ・せきはん
  - ・ごましお
  - ・ぎゅうにゅう
  - ・とりにくのみそづけやき
  - ・おひたし
  - ・ごもくきんぴら
  - ・おいおいデザート



★協力して準備をし、食べる時間を長く取るようにすることが大切です。  
★楽しい雰囲気では食べると、より美味しく感じます。



5月の給食の目標は『正しいマナーで食べよう!』です。

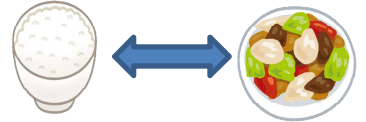
食事の時は背中ピンッ!



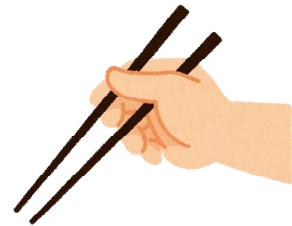
交互に食べる

ごはんだけ、おかずだけと偏った食べ方をしていませんか? 交互に食べるとどちらもおいしく食べられます。同時に食べ終わるよう、バランスを考えて食事をします。

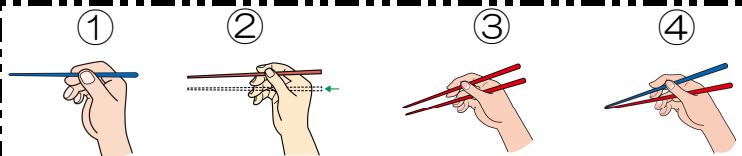
お箸や食器を正しく持って食べる



見た目もよく、食べやすい姿勢です。背を曲げた「犬食い」にならないように注意!

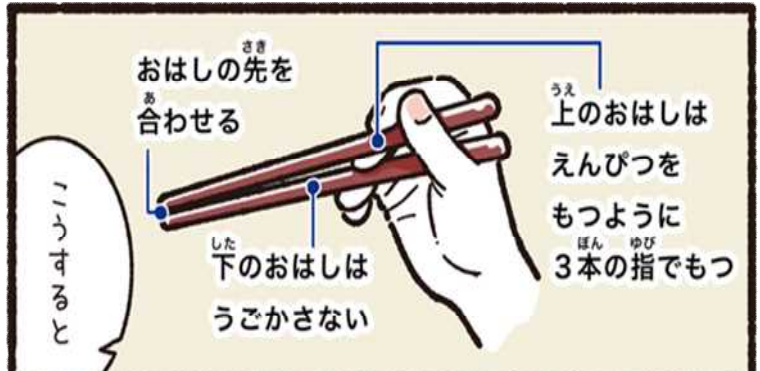


絵で見て確認しよう  
正しいはしの持ち方



おはしってすごい!

おはしを上手にを使って、おいしく食べましょう。



★ 宇都宮市の学校給食で提供されている給食献立が掲載されています。  
ご家庭で学校給食を家族みなで一緒に食べて、学校給食の話題をお話してみてください。  
クックパッド公式キッチン 名称「宇都宮市学校給食のキッチン」  
(<http://cookpad.com/kitchen/14312506>)

★ 給食食材の放射性物質検査を行っています。  
4/24(水)に使用した小松菜で検査をしました。放射性セシウム、放射性ヨウ素ともに下限値未満でした。  
他校の結果とともに市のホームページにも掲載されています。  
(<http://www.city.utsunomiya.tochigi.jp/oshiraselist/19078/022470.html>)