元気もりもり

4月

宇都宮市立中央小学校
食育だより 4月号

新学期がはじまりました

今年の4月より栄養士を担当させていただきます。鈴木真知子と申します。

バランスの良い献立を作成し、美味しい給食を提供して参ります。どうぞよろしくお願いいたします。

学校給食は栄養バランス満点です。

学校給食は，成長期の子供たちの栄養所要量の基準にあわせて，栄養バランスを考えて作られています。特に不足しがちなカルシウムなどは，休日（給食がない日）には牛乳を飲む機会がなく，摂取量が基準に満たないということもあります。また，食事について正しい習慣を身に付けさせることや，同じ食事をとることで仲間として平等に生きる経験をし，その中から生まれる自制心・社会性を育てること，望ましい人間関係を作ることなどの教育的な意味があります。

学校給食の児童ひとり1回当たりの平均所要栄養量（基準）	栄養素		
区分	低学年	中学年	高学年
エネルギー(kcal)	530	650	780
たんぱく質（ｇ）	給食による摂取エネルギーの１３～20%		
脂肪（%）	給食による摂取エネルギーの２０～30%		
ナトリウム(食塩相当量)	1.5未満	2未満	2未満
カルシウム(ｍｇ)	290	350	360
鉄(ｍｇ)	2	3	3.5
ビタミンA(μｇRE)	160	200	240
ビタミンC(ｍｇ)	20	25	30
食物繊維	4以上	4.5以上	5以上

今年度も調理は『**株式会社　ニッコクトラスト**』さんに作っていただきます。衛生面に十分に配慮し，みなさんに安全な食事を提供していきます。

献立表を配付します

月1回配布する献立表には，給食の内容だけではなく使用する食材なども掲載しています。子供たちが普段学校でどのようなものを食べているのか，ご確認ください。

また，普段から給食の話題を取り上げていただければ幸いです。

給食を届けてくれる業者さん

野菜は　**田崎商店**さん
　　八百豊商店さん
お肉は　**渡清**さん
　　大浦商店さん
麺は　**岡島製麺所**さん
パンは　**文明軒**さん
牛乳は　**栃酪乳業**さん
その他　**栃木県学校給食会**

地場産物をできるだけ取り入れた，新鮮な食材を毎朝届けてくださいます。お米は宇都宮産を使用しています。

楽しい給食のために
～食事マナーの大切さを理解しよう～

みなさんはなぜ，食事のマナーが大切なのか知っていますか。

給食の時のようすをふり返り，どんなふうに食べているか，マナーが悪いとどんな気持ちになるかを考えて，食事マナーの大切さを理解しましょう。

●感謝の気持ちでいただきましょう

いただきます・ごちそうさまのあいさつは，給食に携わる人や，食べ物に対する感謝の気持ちを表す言葉です。

●姿勢や食べ方に気をつけましょう

姿勢をととのえて食べる，食べ方も音を立てて食べないなどに，気を付けることで，周りの人も気持ちよく食事ができます。

●勝手に立ち歩かないようにしましょう

食事中に立ち歩いたり，遊んだりふざけたりすると，食べているほかの人が落ち着いて食事ができません。終わるまで静かに席で待ちましょう。

●話題に心を配って楽しく食べましょう

汚い話，こわい話，食べ物に対する批判は，聞いている人が食欲をなくします。人が不愉快になる話はやめて，楽しく食べましょう。

●片付けをきちんとしましょう

食器類，ごみ，残さいなどは決められたところに戻します。きれいに片付けることで，調理員さんへの感謝の気持ちを表すことができます。

●嫌いなものでも一口は食べましょう

●よく噛んで食べましょう

●時間内に食べ終わるようにしましょう

給食メニュー作ってみよう！

塩こんぶあえ

【材料4人分】

きゃべつ	3枚
きゅうり	1/2本
にんじん	1/5本
塩こんぶ	3ｇ

作り方

① きゅうりは半月切り，にんじん，きゃべつは千切り。
② ①をゆでて，冷やしておく。
② ②に塩こんぶを入れてよく混ぜる。

※ 調味料の分量は給食（大量調理）での目安です。ご家庭では，お好みに合わせて加減しながら作ってみてください。

3月14日に使用したほうれん草で放射性物質検査をしました。結果は放射性セシウム，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)