



新学期がはじまりました

休みの間に乱れてしまった生活リズムをすこしずつ取り戻しましょう。

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(μg RE)	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。子ども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す

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。

●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。

●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。

●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。

●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。

●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

今月の献立から
作ってみよう！

塩こんぶあえ



お家の人と
やってみよう！



はんげつぎ
半月切り

【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ください。

3月17日に使用したねぎ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>)