



食育だより



宇都宮市立若松原中学校
令和3年4月 第1号

2・3年生は8日から、そして、12日からは、1年生の給食も始まりました。今年度も新型コロナ対策をしながら、自分の健康のためにしっかり食べましょう。

特に、食事の前後の **手洗い** は重要です。様々なところを触る手には、ウイルスなどが付いています。手を洗わずに食事をする、ストローやパンなどに付いて、口から体内にウイルスを取り込んでしまう危険があります。また、手をせっかくきれいに洗ったのに、服や髪の毛・机・壁などを触っては、また、汚れてしまいます。清潔なハンカチで水気を拭取り、食器具以外は、なるべく触らないようにしましょう。

そして、机は向かい合わせにせず、前を向いて食べます。食事中は食べることに集中し、会話を控え、食べ終わって会話をするときは、マスクをきちんとつけてからにします。

もちろん、部活動で昼食を食べる場合も、距離を開けて、3密にならないように注意しましょう。



学校給食摂取基準 生徒 (1人1回当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	ナトリウム (食塩相当量)	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維
830kcal	学校給食による摂取エネルギー全体の13~20%	学校給食による摂取エネルギー全体の20~30%	2.5g未満	450mg	4mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	30mg	6.5g以上

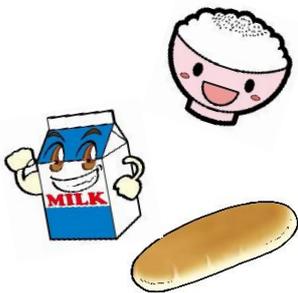
・毎月の給食予定献立表に「エネルギー」「タンパク質」「脂質」「食塩相当量」を掲載しています。

カルシウムや鉄など成長期の中学生にはたくさん必要ですが、食事では不足しがちです。牛乳・乳製品や豆大豆製品、小魚や海草、緑黄色野菜など意識して食べるようにしましょう！

本校の給食

【給食費】 1か月 5,500円 (8月を除く 1年間の金額を11回で割って集金しています)
日割りの場合：1回 315円

【給食の内容】 *宇都宮市教育委員会が示す「標準献立」に学校独自の、行事や嗜好、経済性、作業方法などを考慮して作成しています。学校園の五代小と新田小とは2/3の献立を合わせています。(実施日は同じとは限りません)



- ・米飯：週4回 宇都宮市産のコシヒカリに5%麦を加えた麦入りご飯が基本。
- ・パン：週1回 主に水曜日
- ・米粉パン：月1回程度
- ・麺：月1回程度
- ・牛乳：毎日 栃木県産牛乳
- ・おかず：地場農産物の利用を優先し、安全で安心な給食づくりに努めるとともに、郷土料理や世界の料理などのバラエティに富んだメニューの提供を心がけています。

*今年度のお弁当の日は、昨年に引き続き、おにぎりの日として10月1日(金)に予定しています。11月22日(月)のお弁当の日の内容については、検討中です。

時間がある時には、おうちの人に教えてもらったり、家族の分の食事の用意をしたりしてみましょう。

○感染症の拡大を予防するため、給食当番の時に体調不良(かぜのような症状、腹痛や吐き気等)や手指の傷(特に化膿している時)は、感染防止のため担任に伝え、給食当番はできません。

○給食の時間机の上にランチマットを使用します。楽しい雰囲気づくりと衛生のため、忘れず持ってきて、週末には洗濯をしましょう。

もちろん、毎日洗ってきてもOK!



○給食当番は、白衣を週末に持ち帰り、洗濯をして、次の週の初日に忘れずにもってきましょう。

給食の日割り徴収について

- 入院等により休業日を除き7日間以上出席しない場合、担任に申し出ていただき、「給食停止依頼書」を提出いただきますと、その申し出の受理日より2日後から給食費の徴収を停止します。すでに給食費が納入されている場合は日割りにより算定し、保護者に返金します。「給食停止依頼書」が必要な時は、担任までお知らせください。

食物アレルギーについて

- 今後、新たに発症し、食物アレルギーによる学校給食での対応を希望する場合や対応の変更が必要な場合、対応が不要になった場合は、医師に「学校生活管理指導表」を書いていただき、学校側との面談後、対応について校内委員会で検討し学校長が決定します。「学校生活管理指導表」の用紙は学校にありますので、担任までお申し出ください。（R3年4月より様式が変更になりました）

朝ごはんを食べてこよう！

朝ごはんを食べると、1日の始まりのためのエネルギーが得られ、体温が上がり、脳や体が目覚めて活発に働きます。また、排泄のリズムを作る役割もあります。

朝ごはんを毎日食べているこどものほうが、学力調査の平均正答率や、体力合計点が高い傾向にあります。そして、「何もやる気が起きない」や「イライラする」などと不調を訴える割合は、低い傾向にあるという報告があります。

夜は、ぐっすり眠り、朝の光を浴びて、朝ごはんを食べ、元気に登校するリズムを作りましょう！

手軽に食べられる食品

納豆



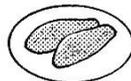
しらす干し



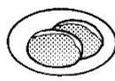
のりのつくだ煮



明太子



ハム



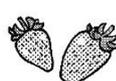
チーズ



バナナ



いちご



ミニトマト



レタス



©少年写真新聞社2021

ちょっと早く起きたり、夕食を控えめして、必ず何かは食べて来よう！

できれば、主食・主菜・副菜(汁物・果物)・牛乳をバランスよく食べられるといいね。



お知らせ

給食で
愉快だ
宇都宮

* 宇都宮市の学校給食をみなさんに知ってもらえるよう、日本最大の料理レシピ検索・投稿サイト「クックパッド」に「宇都宮市学校給食キッチン」のページが開設されています。宇都宮市の学校給食のレシピが載っています。あなたの好きな料理を見つけて、ぜひ作ってみてください。

<http://cookpad.com/kitchen/14312506>

「宇都宮市学校給食キッチン」のQRコードです→



本校の給食は、昨年度に引き続き学校栄養職員 小野口とイトランド株式会社の調理員で担当します。

安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いいたします。

