



令和5年4月21日

横川中央小学校

5年度 No.1

1年生の給食も始まり、子どもたちの元気な声を聞きながら、給食室でも「栄養バランスが良く、おいしくて楽しい給食」を作っています。給食は、成長期のみなさんに必要な栄養が、バランスよく含まれた食事です。なるべく残さずになんでも食べて、元気に学校生活を送りましょう。



協力して準備しよう

手洗い・消毒をしよう。



ハンカチもわすれずに！

ランチマットをしいて、マスクをつけて静かに待とう。
机の上にハンカチを置こう。



★衛生面から、給食の配膳中は全員がマスクをします。

★せきエチケットの面から、机の上にハンカチなどを置きます。



席に着いたら「いただきます」をするまで静かに待ちます。



ごはんの日は、ごはんが左側の手前に来るように並べよう。



よくかんで、味わって食べよう。



マスク

くちとはなを
しっかりおっ
ているかな？

はくいのボタン

きちんととめて
いるかな？



ぼうし

きちんとかぶ
っているかな？
ながいかみのけ
はしばったりピン
でとめたりしよ
う！

横川中央小の給食室は・・・

陶山、衛藤、小堀、小林、後藤、稲見の6人で、給食作りを
スタートしました。

安全でおいしい給食作り
にがんばります。どうぞ
よろしくお願いします！



栄養士の田崎です。おいしく食
べてもらえる献立作りになん
ばります！苦手なものでござ
い、一口味見！してみてね！



学校給食に登場する食べもの

麦入りごはん (週4回)



- お米は宇都宮産コシヒカリを使用して
います。秋には地元のお米も使います。
- 学校で炊いています。

パン (週1回)



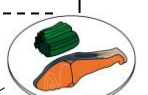
- 昨年度から、宇都宮産の小麦粉 (ゆめか
おり) を使用したパンです。県産の米粉を
使用したパンも出ます。
- 年に数回程度、麺の料理も出ます。

牛乳



- 栃木県産の牛乳です。
- 成長期に必要なカルシウム・たんぱく質
などをバランスよく含み、毎回出ます。
- 牛乳のカルシウムは体内での吸収率
が高いため、骨の形成や骨そしょう症の
予防に効果的です。

おかず



- バラエティに富んだ料理を心掛け、手作
りの味を大切に作っています。
- ときどき果物やデザートをつけたり、
行事食や郷土料理なども取り入れたり
して、季節感があり、子どもたちに楽し
みにしてもらえる献立作りを心掛けて
います。

春の味覚 ～ 竹の子 ～

一年のうちで、生の竹の子が出回るのは今の時期だけです。

竹の子は「竹」に「旬」を合わせて「筍」とも書きます。(味わえるのは、芽が出て
竹になる前のわずかな期間。) まさに旬の味覚の代表ですね。



給食ではゆで竹の子を使用していますが、4～5月にかけて、竹の子を使用した料理が多く
なっています。「若竹汁」「五月汁」、他にも炒め物や煮物などにも使用しています。この時期の
料理を味わいましょう。

学校給食

目標

心身の健やかな成長を
願い、学校教育の一環と
しての学校給食には、
次のような目標が定め
られています。



適切な栄養と味覚で、
すくやかな体と心を育む。



食べることの大切さや
喜びを知る。



給食を手本に望ましい
食べ方を学ぶ。



毎日の食事について、
自分でも考え、判断して
食べられるようになる。



いつも感謝の気持ちで
もって食事をいただくこ
とができる。



他人のことを考えて
思いやり、学校生活を
豊かなものにする。



食を通して地域の伝統
や歴史を学び、食文化
を未来に伝えていく。