



令和4年度
宇都宮市立
横川西小学校

進級・入学して希望にあふれる輝かしい春ですね。先日はピカピカの1年生が入学し、いよいよ金曜日から1年生も給食が始まります。

給食と食育を担当する学校栄養士の鈴木友香里です。食育だよりは『食育』について関心をもっていただくとともにご理解をいただくこと、また、お弁当の日の連絡などを目的に、児童並びに保護者の皆様あてに発行します。ぜひご家庭での話題の一つにしていいただければと思います。どうぞよろしくお願い致します。

『学校給食』は **栄養のバランスのとれた食事を みんなと一緒に食べながら 心のふれあいの中で 健康を増進し 体位の向上をはかろうとするものです。** 食べ物のことはもちろんですが、給食準備や片付け・食べる時に守りたいマナーなども学んでいきます。効果アップのためご家庭との連携が欠かせませんので、ご理解ご協力をよろしくお願いします。

学校給食は学校教育の一環です！

給食指導の目標

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図る。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活への判断力を培い、望ましい食習慣を養う。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養う。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることの理解を深め、生命・自然を尊重する精神や環境を保全する態度を養う。
5. 食生活が、食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについて、理解を深め勤労を重んずる態度を養う。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。
7. 食料の生産、流通及び消費について正しい理解に導く。

☆ 横川西小の給食紹介 ☆

＊＊学校給食の食事内容・・・【主食 + 副食[主菜・副菜・(デザート)] + 牛乳】が基本＊＊

主食



ご飯 週4回 宇都宮産のコシヒカリ米を使用し、5%の麦（ビタミンや食物繊維強化のため）を混ぜた麦入りご飯です。日本型食生活を推進する意味で市内小中学校全体が週4回の米飯給食となりました。



パン・麺 週1回程度 宇都宮市産の小麦粉を使用し、不足しがちなビタミンB₁・B₂が強化されています。麺とパンを半量ずつで1回の主食とすることもあります。

副食

(主菜・副菜)



煮物・焼き物・揚げ物・炒め物・汁物・蒸し物・あえ物などバラエティーに富んだ調理や豊富な食材を考慮して献立を作成しています。時にはヘルシーな手作りデザートや栄養価の強化された市販デザートもあります。野菜は地場産物を多く取り入れています。

牛乳



毎日200ccの牛乳がつきます。牛乳1本でカルシウムが227mgとれ、成長期の身体をつくるのに欠かせない栄養素が豊富です。休日もコップ1～2杯の牛乳を飲むことをお勧めします。

《毎日の献立》 宇都宮市標準献立（私たち栄養士が文部科学省の基準をもとに作成）を参考にして児童の食べ方や学校の行事・衛生面・食物アレルギーなど考慮しながらオリジナルを加えて計画して作っています。

メニューは、昔から伝わる行事食や県内外の郷土料理、国際理解につながる外国の料理、地元の食材を生かした地産地消推進料理、生活習慣病予防、子どもたちのリクエスト給食、「お弁当の日」や授業の教材となる献立など、食育の観点から様々なものを用意します。

成長期の児童1日に必要な栄養素の目安に対して、約3分の1が摂取できるようになっていますが、不足しがちなカルシウムや一部のビタミンは、約2分の1が摂取できるように計算しています。



- * **給食費**・・・月額1・2年生は4,200円（年額46,200円）、3・4年生は4,300円（年額47,300円）、5・6年生は4,400円（年額48,400円）です。
1食分は、低学年：235円 中学年：238円 高学年：245円になります。

長期欠席（休業日を除き、引き続き7日間以上欠席）することが分かっている場合、給食を停止し返金することができますので、該当する場合は学校へお申し出ください。ただし、停止するには2日かかりますので、給食が停止してからの分が返金になります。また、事前に連絡がないと返金できませんのでご注意ください。

- * **調理業務**・・・『恵産業株式会社』宇都宮市不動前に本社がある給食調理サービス会社です。

調理を担当している恵産業のみなさんです！

衛生管理に細心の注意を払い、安心してよりおいしい給食作りを目指しています。



ご家庭へのお願いです



① 献立表や食育だより

献立表や食育だよりにはメニューのほかに様々な「食」に関する情報がでています。目を通して、お子さんとその日の給食を話題にいただけると、食育が効果的になります。学校ホームページにも給食の写真などをアップしています。ぜひご覧ください。

② 感謝の気持ち

食べ物が口に入るまで、多くの人の手を経てくるとことや、自然の恩恵に対して感謝の気持ちがもてるようにしましょう。
「いただきます」「ごちそうさま」は食べ物の『いのち』をいただく感謝の言葉です。

③ お手伝い

給食は児童全員が順番で当番になります。家庭でも食事の準備やあとかたづけなど、できることをお手伝いさせましょう。

④ 朝ごはん

早起きは健康の第一歩、朝ごはんは1日の活力源です。しっかり朝ごはんを食べさせて登校させてください。

⑤ 食事のマナー・おはしを正しく

食事の時間は大切な教育の場にもなります。正しい姿勢やおはしの使い方、気持ちよく食べるマナーが身に付いていると、大人になってから困りません。今からの習慣が肝心です！

⑥ 衛生的な習慣を

食事前の手洗いの習慣は身に付いていますか？
いつも清潔なハンカチを持っていますか？
神経質になることはありませんが、食事前の清潔習慣は健康のためにとっても大切です。

学校では長期休業を除き年間を通して、ほぼ毎日給食があります。給食を体験していく中で、正しい食事や健康によい食事のとり方、望ましい食習慣を身に付けてほしいと願っています。