

食育だより4月号

宇都宮市立
横川西小学校
令和3年4月

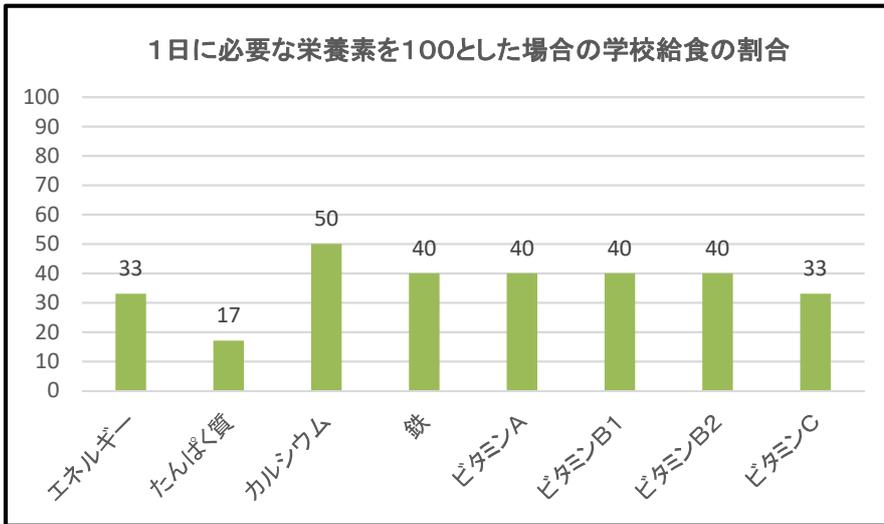
～保護者の皆様へ～

入学・進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全で、子どもたちが喜ぶおいしい給食を目指してがんばっていきたく思いますので、よろしくお願いいたします。

4月は、新しい環境の中で疲れやすい時期です。早寝、早起きをして規則正しい生活ができるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

学校給食の栄養

学校給食では、1日に必要な栄養素の3分の1を摂取することを基準としています。特に、家庭で不足しがちなカルシウムは、1日の必要量の2分の1以上を摂取するように考慮されています。



※脂質は、学校給食全体の摂取エネルギーの20～30%以下を目標値にしています。



お願いします

●給食の白衣について

給食の白衣は、その週当番にあたった児童が家庭に持ち帰ります。きれいに洗濯して、月曜日に持たせてください。もし、洗濯をする際に、ボタンがとれていたり、ゴムが伸びていたりとお気づきになったことがございましたら、可能な範囲で直していただくと助かります。

●献立について

給食の時間に、その日の給食の献立や食材についての一口メモを放送しています。毎日の給食を通して、食への関心を少しでも高めてもらえたらと考えています。ご家庭でも、献立表に目を通し「今日の給食は、どうだった？」と声掛けなどしていただけたら幸いです。

●給食費について

1・2年生は月額4,200円(年額46,200円)、3・4年生は月額4,300円(年額47,300円)、5・6年生は4,400円(年額48,400円)となっています。

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。

食育だより(保護者向け)、きゅうしょくだより(児童向け)の両面刷りとなっています。裏面のきゅうしょくだより(児童向け)も、お子さんと一緒にぜひお読みください。

答え ①かみのけ ②マスク ③て ④はくい ⑤つめ



きゅうしょくだより4がつごう

よこかわにし
しょうがっこう

4がつごう

～じどうのみなさんへ～

にゅうがく しんきゅう
入学・進級おめでとうございます。あたらしいクラスでたべるきゅうしょく
給食はいかが
ですか？今年度も、えいよう
栄養バランスのよい、おいしいきゅうしょくをつく
給食を作っています
す。みなさんも、すききらいせず、まいにちきゅうしょく
毎日の給食をしっかりたべてくださいね！



よこにしの給食について

よこにししょう きゅうしょく
横西小の給食は、めぐみさんぎょう
恵産業というかいしゃ
会社の12名のスタッフが
つく
作ってくれて
います。まいにち
毎日たくさんのやさい
野菜をあら
洗って切り込みをし、お
お
大きなかまで580
にんぶん
人分の給食をいっしょうけんめい
一生懸命つ
作ってくれています。がっこう
学校であ
あったときは、おれ
れい
お礼を
い
いましょう。

わたしたちが
作っています



「ひとくちメモ」の放送をしっかりと聞きましょう

きゅうしょく
給食の時間に、その日の給食のけんたつ
献立やしょくざい
食材についての「ひとくち
メモ」のほうそう
放送をきゅうしょくいん
給食委員の5・6年生が
がして
しています。ほうそう
放送がなが
なが
流れて
いるときは、はな
話すのをやめてしず
静かにしっかりと
き
聞きましょう。



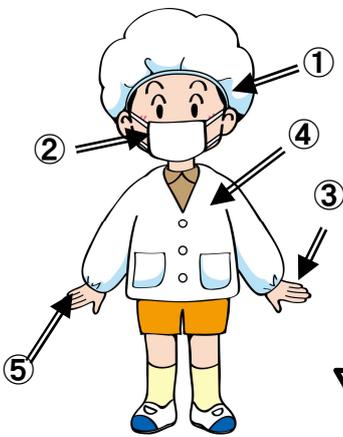
給食当番のみじたくを確認しましょう



きゅうしょくとうばんみじたくクイズ

きゅうしょくとうばん
給食当番は、みんなでたのしく
た
給食をた
食べるためにせきにん
責任をもつて
じゅんび
準備をしましょう。そのためには、まず、きゅうしょくとうばん
給食当番にふさわしい
みじたく
身支度をするのがたいせつです。

チェックポイントの○になっている部分に当てはまる文字を
いれてみましょう！



- ①○○○○をきちんとまとめましたか？
- ②○○○をただしくつけていますか？
- ③○はきれいに洗いましたか？
- ④清潔な○○○を着ていますか？
- ⑤○○は短く切っていますか？



★答えは後ろにあります。ぜん問正解できたかな？