

4月

食育だより

宇都宮市立陽南小学校

新年度が始まりました。元気に登校できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。

1年生のみなさんご入学おめでとうございます。小学校での給食は給食当番が給食を配膳して食べます。自分たちで給食を配膳するのでみんなで協力して準備を進めましょう。給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために栄養バランスのとれた豊かな食事を提供するとともに、食に関する指導を効果的にすすめる教材としても活用していきます。また、地域の農家さんのご協力で、さまざまな旬の食材を取り入れます。今まで食べたことのない物や、苦手なものでも一口食べてみましょう。小学校で苦手なものが一つでもなくなると良いですね。



ようなんしょうがっこう

きゅうしょく

陽南小学校の給食

○主食

米飯は週4回出ます。宇都宮市産のコシヒカリを使用し、麦を5%入れて炊いています。

パンは週1回、栃木県産「ゆめかおり」という品種の小麦で作られます。パンの代わりに麺類が出る週もあります。

○牛乳

成長期に必要なカルシウムを補うため、毎日200mlが1本出ます。牛乳は栃木県産です。

○おかず

宇都宮市の共通献立をもとに主菜、副菜、汁物が出ます。

また、行事食や郷土料理、イベント給食などを取り入れ、楽しい給食になるように努めています。地元の横川っぺから納品してもらった、新鮮な野菜を使用しています。

○食物アレルギー対応について

宇都宮市の規則に従い、食物アレルギーの対応を行っています。ご心配なことがあるときは、学校までご連絡ください。

保護者のみなさまへ



○給食当番の白衣について

給食当番が着る白衣は、クラスのみんで使います。お子さんが給食当番のときは、週末の洗濯やアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンのゆるみなどがありましたら補修をよろしくお願いいたします。

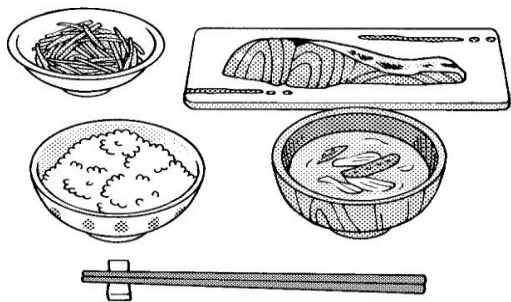
○給食費の返金について

市の規則により、病気などの理由で長期間（休業日を除き連続7日以上）給食を停止する際には、保護者より申し出があってから2日後より起算し、欠食分の給食費を減額いたします。



あさ た 朝ごはんを食べよう

あさ えい よう たい せつ り ゆう 朝ごはんに栄養バランスが大切な理由



朝ごはんの内容によって午前中の脳の働きや集中力、疲労感がどう変化するかを比較した研究※によると、おにぎりしか食べなかった時は、暗算作業能率が上がらず、朝ごはんを食べていないのと、ほとんど同じ状態になるという結果が示されていました。つまり、栄養バランスのよい朝ごはんを食べないと、脳が全力を出しきれないということです。ごはんやパンの炭水化物が分解されてできる脳のエネルギー源のブドウ糖を使うには、おかずからもさまざまな栄養素をとることが重要なのです。

※樋口智子、濱田広一郎、今津屋聡子、入江伸「朝食欠食および朝食のタイプが体温、疲労感、集中力等の自覚症状および知的作業能力に及ぼす影響」『日本臨床栄養学会雑誌』29(1):35-43,2007

どんな料理を食べたらいいのかな？

～主食、主菜、副菜、汁物・飲み物～

しゅ しよく 主食	しゅ さい 主菜	ふく さい 副菜	しる もの の 汁物・飲み物
ごはん 	めだまや 目玉焼き 	サラダ 	みそ汁
パン 	なっとう 納豆 	やさい にもの 野菜の煮物 	コーンスープ
うどん 	や ざかな 焼き魚 	ひじきの煮物 	ぎゅうにゅう 牛乳



あさ 朝ごはんを食べる習慣がない人は、おにぎりやパンと飲み物から食べる事を習慣づけましょう。

また、朝起きられずに朝ごはんを食べていない人は夜ふかしをせずに早く寝る習慣を身につけましょう。

ようなん しょうがっこう 陽南小学校のみなさんへ

がっこう えいようし 学校栄養士の〇〇です。給食の献立は、みなさんが元気に毎日を過ごせるように地域学校園の栄養士が協力して考えています。給食室は、昨年度と同じく恵産業（株）調理員8名で給食を作っています。あんしん あんぜん 安心・安全でおいしい給食を提供したいと思います。よろしくお願いします。

