

～下妻小学校での食育を紹介します～

# 食育だより



平成 30 年 No.1  
下妻市立下妻小学校

毎月19日は  
**食育の日**

## 下妻小学校 給食室の紹介

下妻小学校は敷地内に給食室があり、毎日約 670 食の給食を提供しています。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心・安全に留意し、心を込めて給食を作っていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



### <調理員>

安全でおいしい給食を作ります。給食を教室前へ運んだり、後片付けをしたりします。



### <栄養教諭>

献立を考え、給食の管理をします。給食時間や授業等で食に関する指導を行います。



## 1年生の給食が始まりました♪ よこそ新一年生

17日から1年生の給食が始まりました。17日～21日は5・6年生が1年生の給食を手伝う「お手伝い給食」です。1年生は高学年のお兄さん、お姉さんに給食の配膳や食べ方、片付け方等を教えてもらいました。



\*汁の盛り付けは難しいです。  
コツを教えてくださいました。

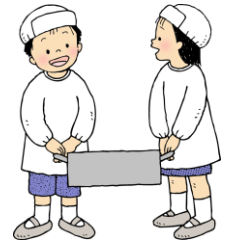


\*パンにコロケをはさみます。  
お手本をみせてもらいました。



\*みんなで食べると楽しいね！

# 下妻小学校の給食について



## しゅしょく 主食

### ☆ごはん（月・水・金）

下妻市産コシヒカリを100%使用しています。麦ご飯、わかめごはんなどの混ぜご飯も出ます。

### ☆パン（火）

茨城県産小麦を使用しています。コッペパン，食パンの他にミルクパンも出ます。パンを給食室で調理した「揚げパン」は人気メニューです。

### ☆めん（木）

茨城県産小麦を使用したソフト麺や，中華麺，スパゲッティが出ます。

## しゅさい 主菜



おもに肉や魚，卵，大豆・大豆製品などを中心とした焼き物，揚げ物，蒸し物などの料理です。

たんぱく質が多く含まれています。

## ふくさい 副菜



おもに野菜，きのこ，海そうなどを使ったサラダや炒め物，煮物などの料理です。ビタミン類が多く含まれています。

## しるもの 汁物



おもに野菜，いも，海藻，大豆製品などを使ったみそ汁やスープなどの料理です。

水分補給のほか，ミネラルなどが多く含まれています。

## くだもの 果物



ビタミン類が多く含まれています。下妻産の梨やぶどうも出ます。

## ぎゅうにゅう 牛乳



たんぱく質やカルシウムが多く含まれています。牛乳は骨の成長に必要なカルシウムを効率よくとれます。

**\*給食がない日も家で飲むようにしましょう\***

給食の献立は文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づいて作成しており，一日に必要な栄養素の約1/3が摂取できるように考えています。特に不足しやすいカルシウムや鉄がとれるように献立を工夫しています。

食材はなるべく地元の野菜，県産の食材を使用するように心がけています。



下妻小学校食育キャラクター「もぐもぐくん」