



令和2年度・6月

栃木市立栃木第四小給食共同調理場

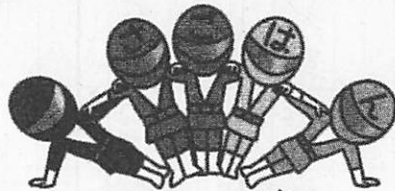
学校が再開して2週間が経とうとしています。給食の献立も品数を減らしての提供となり、みなさんの中には物足りなさを感じている人もいるのではないのでしょうか。

給食時間の様子を聞いてみると、「配膳や後片付けの時、間隔をあけて並ぶことができるようになった」「友達と会話をしないで静かに食べている」など、新しい給食のきまりを守って給食の時間を過ごしている人が多いことがわかりました。保護者の皆様には、ランチマットや給食用ハンカチの御準備など大変御世話になります。

季節の変わり目は、体調をくずしやすくなります。しっかり朝ごはんを食べて、元気に1日をスタートしましょう。

## 5つのか、朝ごはん！ 毎日元気！

脳がはたらく！  
脳にエネルギーを  
チャージします。



肥満も防ぐ？！

朝食を抜く子に太りすぎ  
がよく見られるそうです。

体をウェイクアップ！  
朝ごはんでは体全体が目覚め、  
温まります。

おなかが動きます！

おなかが働きはじめ、すっきり  
排便できます。

生活習慣病を予防！

朝食は規則正しい生活リズムを

つくり、健康を守ります。



栃木市内の小中学校で学校と地域が連携した取り組みとして、地域特産物を活用した給食『とち介ランチ』を実施します。地域資源であるとち介を知るにより、ふるさとの価値を再認識し、ふるさとを愛する気持ちを育むために、地域特産物を豊富に使った給食を提供するというものです。

とち介ランチ提供日



「と」栃木市の  
「ち」地域の宝  
「介」すばらしい  
食材で  
「け」健康に  
なろう！

6月19日（金）栃木市産コシヒカリのご飯、牛乳



ハヤシライスの具(豚肉・トマト・たまねぎ)

とち介のたまご焼き、とち介いちごゼリー

## ～6月は食育月間です～

6月は「食育月間」です。食は生きる上で欠かせないことであり、健康な生活を送るための基本となるものです。御家庭でもふだん何気なく食べている食事や食べ物についてあらためて振り返り、親子で一緒に考えてみませんか？

食育月間、ご家庭でもこんなことに  
取り組んでみませんか？



楽しくて、ワクワクきうきう元気になる、それが食べるということ！