



令和4年 5月
流山市立常盤松中学校
流山市立西初石中学校



新緑がキラキラと5月の風にゆれています。さわやかな季節を迎えましたね。新年度が始まって1ヶ月、様々な活動が少しずつ軌道にのってくる頃です。しかし、同時に疲れも出やすくなる時です。こんな時こそ、朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気にスタートさせましょう！

朝食の大切さを考えよう

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上がって体が活動しやすい状態になります。また脳にエネルギーが補給されるので脳が活発に動きだします。



朝ごはんを食べて
エネルギー補給
イキイキ運動！
スラスラ勉強！



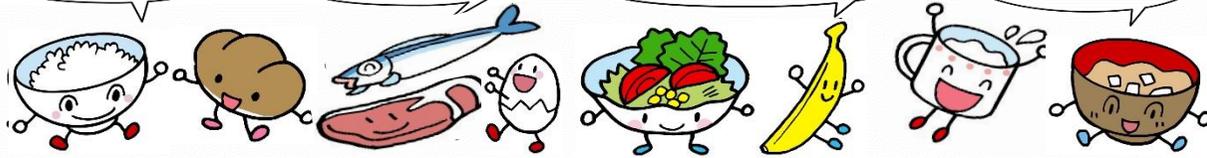
朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、
シリアルなど

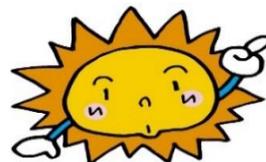
②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、
ハムステーキなど

③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、
果物など

④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳
など



今まで朝ごはんを食べなかつた人へ 朝食が食べたくなるポイント



- ★夜更かしをしない
- ★毎日決まった時間に食卓につく
- ★少量でも食べる習慣をつける
- ★夜食をひかえる

たい
せつ!!

4月から牛乳の飲み方が変わっています。



4月から牛乳パックが、ストローが無くても飲みやすく、開封しやすい紙パックに切り替わり、ストローを使用せずに牛乳パックから直接飲んでいきます。

給食から出るゴミの1つに、毎日使用していた「ストロー」がありました。給食用のストロー1本あたりの重量は、約0.25g。常盤松中約440人（教職員含む）が1年間（183回実施として）ストローを使用しないと、約20kg、西初石中約395人が1年間ストローを使用しないと、約18kgのゴミを減量することができます。

海に流れ出たプラスチックごみは、紫外線などで細かくくだかれてマイクロプラスチック（5mm以下）となり、海洋汚染の原因になっています。このマイクロプラスチックは、微細なため回収が難しく、海流に乗って世界中の海に広がり、しかも、プラスチックは分解されないため、長きにわたって海を漂い、海の生態系に甚大な影響を及ぼすこととなります。また、マイクロプラスチックは、有害な物質を吸収しやすく、これを食べた魚介類を人間が食べるため、人体への影響が心配されているのです。皆さんは、このストローごみの量について、どのように感じましたか？まずは、身近にできることから、ゴミの減量について意識してもらいたいと思います。



保護者の皆様へ

【給食費】

流山市の学校給食費は市の歳入歳出予算として管理する公会計制となっています。

給食費（1・2年生）5,100円×11期＝56,100円

（3年生）5,100円×10期＋2,020円＝53,020円

すでに手続きしていただいた金融機関より口座振替となりますので、残高不足にならないようにお願いいたします。

【給食停止・再開】

★病気、事故その他の理由により連続する5日以上、給食が不要となる場合

・給食の停止を希望する日の3日前まで（休日を除く。）に、「流山市学校給食（停止）届」を学校に提出が必要となります。早めに担任まで連絡をお願いいたします。

★給食の再開を希望する場合

・給食の再開を希望する日の3日前まで（休日を除く。）に、「流山市学校給食（再開）届」を学校に提出が必要となります。早めに担任まで連絡をお願いいたします。

★食物アレルギー等により飲用牛乳を停止する場合

・給食の停止を希望する日の3日前まで（休日を除く。）に、「流山市学校給食（停止）届」を学校に提出が必要となります。早めに担任まで連絡をお願いいたします。

【その他のお願い】

☆献立表の「はしの日」には必ずはしを持参してください。

☆給食当番は、週末に白衣を持ち帰りますので、洗濯をし、翌週初日に忘れずに持ってきてください。また、ボタンがとれていたり、ほつれていた際には大変お手数ですが、繕いをお願いいたします。

