

# きゅうしょくたより

令和6年4月  
流山市立八木北小学校

11日から給食がスタートしました(1年生は18日から)。今年度も今までと変わらず、安全・衛生に気をつけてバランスのとれたおいしい給食を作っていきます。また、様々な行事や季節感を感じられ、楽しい時間となるように給食内容も考えていきたいと思ひます。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 朝食で3つのスイッチオン

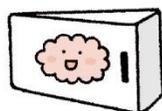


### 体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

### 脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

### おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

### 無理なく続ける朝食

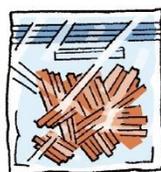
## 一汁一菜

一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜(おかず)が一品の献立のことです。昔は、一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なので、まずは一汁一菜を参考にしてみませんか? 品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて、無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



### 時短で朝食づくり

## 冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておく、朝食づくりの時間短縮に役立ちます。例えば、青菜はかためにゆでて水気をよく絞り、小わけにして保存袋に入れて冷凍します。キャベツはざく切りにしてさっとゆでるか、生のまま小わけにして保存袋に入れて冷凍します。にんじんは、細切りや薄切りで生のまま、またはゆでてから保存袋に入れて冷凍します。これらの野菜は凍ったままでも加熱調理に使えます。

## <学校給食費について>

・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度となっております。すでに手続きをいただいた金融機関より口座振替になりますので、残高不足にならないようご注意ください。

・給食費 4,300円 × 11期 = 47,300円(年間給食費)  
※1年生の第1期は3,260円  
初回口座振替日は、7月1日(月)

★年度途中で転入学、停止・再開の場合は、上記の額と異なることがあります。  
★病気等で5日以上連続して給食の停止を希望する場合は、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・再開)届」を学校に提出してください。再開を希望する場合も同様です。届出用紙は、学校又は流山市教育委員会学校教育課のホームページからもダウンロードできます。給食の停止・再開については、保護者からの申し出がないと出来ませんので、早めに担任までご連絡をお願いいたします。

## 給食の時間は大切な食育の時間です!



子どもたちは、栄養バランスのとれた食事を友達や先生と一緒に食べながら、健康と心身の成長を育んでいきます。コロナが流行してからは、机を前向きにして食べていましたが、最近では、班にして、友達と楽しく食べることも増えてきました。

給食時間は、全部で45分間(準備20分・食事20分・後片付け5分)です。決められた時間内に配膳し後片付けもする中で、みんなで協力すれば手際よくできることを学びます。ぜひご家庭でも食事の準備・後片付け等、簡単なお手伝いをお願いします。また、食べることに集中できるよう普段の食事から時間の目安を教えてください。

※給食当番は、担任が健康観察を行い、手洗いをして、白衣、帽子、マスクを着用してから配膳します。マスクを忘れないようご確認ください。



### 今月の献立より

「白みりんトースト」 ~「白みりん」は流山で誕生しました~

(材料) 1人分 食パン1枚 バター4g 本みりん10g 白ごま3g

(作り方) ①みりんを鍋に入れ、少しとろみがつくまで煮詰める。バターを入れてよく混ぜる。②食パンに①をぬり、ごまをふり、トースターで焼き目が付くまで焼く。

