

# きゅうしょくたより

令和3年4月  
流山市立八木北小学校

今年度の給食がスタートしました。今年はおおぐろの森小学校で作った給食が配送されますが、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たいと思います。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います。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

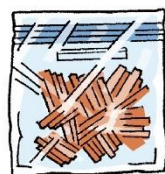
## 一汁一菜

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。



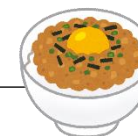
### 時短で朝食づくり

## 冷凍野菜を活用しましょう



野菜を冷凍しておくと、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。

## 作ってみよう！「簡単！朝どんぶり！」



### 「トマト入りスクランブルエッグのつけ丼」

（作り方）①トマトは角切りにする。ベーコン又はウィンナーを1～2cmに切る。②卵を溶きほぐし、牛乳、塩、こしょうを混ぜる。③フライパンにバター又は油を入れ、①を炒めて、塩、こしょうで味付けする。②を流し入れ、かき混ぜて半熟状に火を通す。④茶碗にご飯を盛り付け、③をのせ、粉チーズやケチャップをかける。  
※トマトの他に、冷蔵庫にある野菜やきのこを入れると、更にビタミン、食物せんいもとれます。

### 「カリカリ納豆丼」

（作り方）①たくあんや柴漬けなど、好みの漬物を粗みじんにする。納豆とよく混ぜる。②茶碗にご飯を盛り付け、①をかけ、卵、ごま、青ねぎ、のりなどを振りかける。  
※火も使わず混ぜてごはんのにのせるだけ。漬物の食感が脳を目覚めさせます。

## ＜学校給食費について＞

・昨年度より、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りました。すでに手続きをして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願います。

・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、6月30日（水）

★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。

### 一給食の配膳について

昨年度に引き続き、「流山市学校給食におけるガイドライン」に従って、給食の時間における感染防止に取り組みます。

- ・手洗いの徹底とアルコール消毒
- ・配膳台の消毒
- ・給食当番及び教職員の白衣、帽子、マスクの着用
- ・密にならないように間隔を開けて並び
- ・机は前向きにし、会話を控える
- ・牛乳パックは各自で開いて洗う



★裏面に食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。