

# 給食だより 第1号

令和7年4月発行  
流山市立八木南小学校  
(家人の人と一緒によみましょう)

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学年です。

給食は、2~6年生11日(金)から、1年生は17日(木)から始まります。

みなさん、楽しみにしてもらえるような、安全でおいしい給食作りを目指してがんばりますので、みなさんも、たくさん食べてくださいね。

## まいにちた 毎日食べるとよいことたくさん あさ 朝ごはん

朝ごはんを抜くと、やる気が起きなかったり、集中できなかったりしてしまいます。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です!!

エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きが活発になる



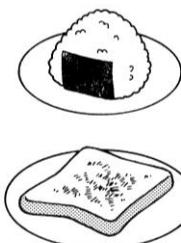
排便しやすくなる



むりなく!

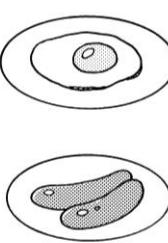
ステップ1

まずは主食を食べよう



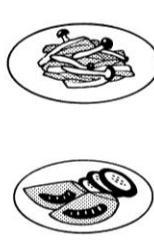
ステップ2

次に主菜を追加



ステップ3

次に副菜を追加



朝ごはん  
ステップアップ

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパン、もち、めん類などの主食を食べる習慣をつけます。

朝ごはんが主食だけの人は、肉や魚、卵、豆製品などのたんぱく質を多く含むおかず(主菜)を追加してみましょう。

主食と主菜を食べている人は、さらに野菜やきのこのおかず(副菜)を加えると、栄養バランスがよくなります。

©少年写真新聞社2025

## 一口だけでも食べてみよう！

幼いころは苦手でも、成長して食べられるようになることがよく見られます。

これは、日常的に味やおいを経験し、くりかえし食べることで

それから慣れていくためと考えられています。

給食で苦手なものが出ても、まずは一口だけでも食べてみましょう！





や ぎみなみしょうがっこう きゅうしょく  
ハ木南小学校の給食について



きゅうしょくしつ  
給食室

- ・給食室は、校舎1階、校長室の前にあります。
- ・朝6時30分頃から、調理員さんが作業をしています。
- ・調理は、東都給食株式会社に委託しています。



ちょうりちょう ひとこと  
～調理長さんから一言～

しぜん えがお  
みなさんが自然と笑顔になれる  
よう、安心・安全でおいしい給食を  
あいじょう きゅうしょく  
愛情こめてつくります!!  
よろしくお願ひします。

給食の内容について

- 安心安全でおいしい給食を目指し、また、子供たちに様々な食体験を提供できるような献立を作成します。
- ・旬や行事を意識し、季節感を取り入れていきます。
  - ・地場産物を取り入れ、地産地消をすすめていきます。
  - ・「おはなし給食」「みなみんをさがせ!」など楽しみながら食べられる献立を取り入れます。
  - ・だしは、鯖節や昆布でとり、おいしい和食を提供します。
  - ・ハンバーグ、蒸しパンなど、出来るだけ手作りのものを提供します。



保護者の方へ

給食当番

順番で給食当番を行います。当番の白衣は、週末にご家庭に持ち帰ります。お手数ですが、洗濯とアイロンがけを行って、週明けに持たせてくださいますようお願ひいたします。



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にご注意願います。



※【給食の停止・再開】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。

※【飲用牛乳の停止】については、事前に保護者の方からの申し出が必ず必要となります。提供の停止を継続して希望する場合、毎年度、届け出が必要です。