



令和 6 年 4 月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

ご進級おめでとうございます

学年が1つ上がり、子どもたちは新生活への期待でいっぱいのように見えます。

週末には、元気いっぱいの新1年生を迎えたり、給食が始まったりします。

学校給食では、先生やクラスの仲間と一緒に食事をしながら、食事の楽しさや大切さ、健康に過ごすためのよい食べ方やマナー、協力の大切さや感謝の心、ふるさとや様々な地域の食文化などを学んでいきます。

安全でおいしく、そしておいしい給食を届けられるように給食室職員一同頑張りますので、保護者の皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

—主食(ごはんとパン)とおかずの量—

学校給食では、子どもたちの成長とともに、低・中・高学年で、ご飯・パン、おかずの量が少しずつ異なります。

ご家庭において、食事の量は増えてきていますか？いつも食べているご飯の量を計量してみる等して、食事量の参考にしてください。

給食のご飯・パンとおかずの量

	ご飯 (ご飯重量) 	パン (パン重量) 	おかず (割合) 
1・2年生	130g 子ども茶わん1杯	75g 6枚切り1枚	0.8倍
3・4年生	175g 子ども茶わん1杯強	90g 5枚切り1枚	1.0倍
5・6年生	200g 子ども茶わん1杯半	105g 6枚切り1枚半程度	1.2倍

*5・6年生はパンが2枚になります。(うす切りのパン2枚)

今日の給食どうだった？

毎日の給食を、ぜひうちでも話題にしてください。「知らないものが出た」や「最高においしかった!」など、いろいろな感想が出てくると思います。「おいしい給食だったよ!」と、毎日の会話がはずむような給食づくりに努めますので、ご家庭でも、たくさん食の話題を広げていただけたらと思います。

以下は、うちの方へのお願いです。

おたより・献立表を ご活用ください



*学校給食献立表は、電子版となっています。毎月、学校ホームページよりご確認ください。4月の献立表には、今年度の献立についてもお知らせしています。

給食当番へのご協力を



*給食当番時は、エプロン、帽子(三角巾)、マスクを着用します。当番になった際には、忘れずに持たせてください。また、週末の洗濯・アイロンもよろしくお願いします。

○お知らせ○

2年生～6年生は、4月12日(金)から給食が始まります。

給食のある日は、毎日おはしとナフキンを忘れずに持ってきてください。

また、清潔なハンカチの持参もお願いいたします。

4月最初の給食は、「牛肉のしぐれ煮どんぶり、白玉すまし汁、牛乳」の進級お祝い献立です。牛肉のしぐれ煮どんぶりは、八幡西区で和食料理店を経営するプロの料理人である松山さんが考えてくださった特別メニューです。

初めまして。栄養教諭の富森記三代です。

食事は、子どもたちの心と体の成長に深く関わっています。

食事の面から、みなさんと一緒に心と体の健康について考えていきたいと思っています。

お子様の「食」についてのご相談や、給食に関するご意見などは、富森までご遠慮なくお寄せください。どうぞよろしくお願いいたします。

