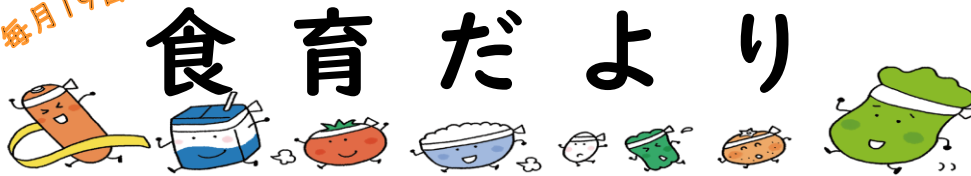


毎月19日は「食育の日」!



令和5年4月
北九州市立青山小学校
文責：折尾東小学校
栄養教諭 富森 記三代



ご入学、ご進級おめでとうございます。

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。

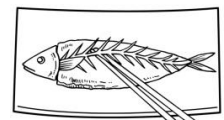
安全でおいしく、そしておいしい給食を届けられるように給食室職員一同頑張りますので、保護者の皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

—主食(ごはん・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、ごはん・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。

【給食のごはん・パンとおかずの量】

	ごはん (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



◆保護者のみなさまへ◆
給食の魚は、骨がついていることもあります。ご家庭でも練習してみてください。

*5・6年生はパンが2枚になります。(うす切りのパン2枚)

初めての給食の出会いはとても大切です。4月は、給食を初めて食べる1年生が「給食っておいしい!」と思えるように、カレーライス、ミートソーススパゲッティ、シチューなど、子どもたちに人気のメニューをたくさん取り入れています。少し慣れてくると、蓋を開けたり、皮をむいたりするメニューも登場しますので、ぜひ、ご家庭でも、いろんなメニューを取り入れ、練習してみてください。

学校給食では、できるだけ子どもたちにいろんな食材や味を知ってもらうため、多様な食材を使い、味付けを工夫しています。少しずついろんな食べ物にチャレンジしてもらいたいと考えています。

給食室より

今年度、青山小学校を担当することになりました折尾東小学校の栄養教諭の富森記三代です。
青山小学校には、1ヶ月に2回程度、給食時間に訪問します。食を通して、子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

