

# No. 1 R4.4

## しよくいくだより

# ぱくぱく

栄養教諭 中村 智子

ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も子どもたちにとって、学校給食が毎日の楽しみとなるように、調理師さんたちと力を合わせ、安心・安全でおいしい給食を、心をこめて作ります。また、「しよくいくだより ぱくぱく」では、子どもたちの学校での給食の様子や、食育の取り組みなどをお伝えしていきます。よろしくお願いします。



給食の献立表は、花房小ホームページから確認できます。

## 全校で給食が始まりました♪

4月13日(水)から、2年生～6年生の給食が始まりました。この日は進級お祝い献立の「牛肉のしぐれ煮どんぶり」と「白玉すまし汁」でした。



20日(水)からは、1年生の給食も始まりました。初日は「ミートソーススパゲッティ」、2日目は「カレーライス」「ミックスフルーツ」と、1年生でも食べやすいよう、子どもたちに人気の献立でスタートしました。

6年生にお世話をしてもらいながら、給食の準備をしました。



## 5/2(月) かんげい遠足は、「弁当の日」です!

花房小学校では、年に数回「弁当の日」を実施しています。その第1回目が、歓迎遠足のお弁当です。各学年、発達段階に応じたお弁当作りにチャレンジしてみましょう!

※食物アレルギー等の関係により、児童同士のお弁当のおかずやおやつとの交換は禁止しています。ご家庭でもご指導のほど、よろしくお願いします。

1年	児童:できあがったものをお弁当箱に詰める
2年	保護者:主食、おかず作り
3年	児童:おにぎり作り
4年	保護者:おかず作り
5年	児童:おにぎり、おかず1品作り 保護者:そのほかのおかず作り
6年	児童:主食、おかず作り 保護者:見守り

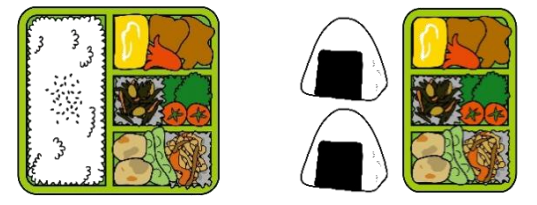
※2～6年生は、4月28日(木)から5月8日(日)までタブレットを持ち帰らせます。可能であれば、タブレットでできあがったお弁当や作っている様子などの撮影をお願いします。

## 栄養バランスを考えたお弁当を作ろう!!

お弁当を作る時に、お弁当の黄金比率でおかずを詰めると、簡単に彩のよい、栄養バランスの整ったお弁当を作ることができます。ぜひ、参考にしてみてください。

お弁当の黄金比率

$$\text{主食} : \text{主菜} : \text{副菜} = 3 : 1 : 2$$



**しよく 主食**

**しゅさい 主菜**

**ふくさい 副菜**

- 主食**…ごはん、パン、めん料理  
例) おにぎり、サンドイッチ、スパゲッティ
- 主菜**…肉、魚、卵料理  
例) ウインナー、ちくわ、ゆで卵
- 副菜**…野菜、海そう料理、いも料理、果物  
例) ゆで野菜、ミニトマト、バナナ

「北九州市 レシピ集」で検索すると、市のHPに「学校給食レシピ集2(かんたん!おいしい!朝食レシピ+お弁当)」が掲載されています。メニューに困ったら、参考にしてみてください。