

# きゅうしょくだより

### にゅうがく しんきゅう ご入学、ご進級おめでとうございます

あたたかな春の陽気と共に、新年度が始まりました。みなさんも期待をふくらませているのではないのでしょうか。環境が変わるこの季節は、緊張と不安から体調を崩しやすくなります。早寝早起き朝ご飯を心がけて登校するようにしましょう。

学校給食は、食べることを通じて食事の重要性や食文化、社会性などを学ぶと共に、望ましい食習慣を身に付けるという目的があります。この「きゅうしょくだより」では、みなさんに必要な食についての知識を身に付け元気に生活できるように、学校給食や食べ物に関する情報をお知らせしていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

### お知らせとお願い

- ・「きゅうしょくだより」と「給食献立表」は、すぐーるの配信です。お子さんと一緒にお読みください。
- ・2～6年生は、本日4月8日（水）から給食が始まりました。（1年生は4月16日（木）が始まります。）学校の給食は、家では食べ慣れないものも出ることもあります。健康のために栄養のバランスを考え、学校の給食は作られています。苦手なものがある人は、少しずつ食べられるように、まずチャレンジしてみましょう。
- ・国分寺小学校の給食当番は、エプロン、頭おおい、マスクを使用しています。お子さんが自分で身支度ができる物の準備をお願いします。また、毎日下のような身支度チェックをして当番を行っています。つめは短く切ってあるかななどの確認をご家庭でもしてください。

#### エプロン、頭おおいなどの 準備と洗濯のお願い

- 給食で使うエプロンと頭おおい（バンタナ、三角巾など）の準備をお願いします。
- 給食当番をしたら、持ち帰りますので、洗濯して次の当番の時までに持たせてください。



#### きゅうしょくとうばん み ちえつく 給食当番身じたくチェック

- 鼻と口はマスクで隠れている。
- 清潔なエプロン、頭おおいを着ている。
- 石けんで手を洗った。
- つめは短く切っている。
- アルコール消毒をした。

体調が悪いときは先生に伝えましょう！

# 栄養バランスがよい食事の見本！ 給食

**主菜**

魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。おもに体をつくるもとになります。

**副菜**

野菜、きのこなどを使ったおかず。おもに体の調子をととのえるもとになります。

**主食**

ごはん、パン、めんなど。おもにエネルギーのもとになります。

**汁物**

みそ汁、スープなど。

©少年写真新聞社2026

## おすすめの本

### 『給食当番のいちにち』

はじめての給食当番はわくわく、どきどきがいっぱい。1年生のみつくんは、朝からそわそわして、授業中も給食当番のことが頭から離れません。さてさて、どうなるのでしょうか……。給食当番の仕事や身支度などが描かれているので、特に1年生におすすめです。



大塚菜生・文 イシヤマアズサ・絵  
少年写真新聞社刊

©少年写真新聞社2026

## クイズ

ひじきを漢字で書くと○尾菜。○には、ある動物の漢字が入ります。それは何でしょう。

- ①犬 ②熊 ③鹿

「漢字」のひらがなをひじきで書くと「鹿」になります。

©少年写真新聞社

©少年写真新聞社2026