

4月給食だより



令和6年4月8日
北区立明桜中学校
校長 菊池 修一
明桜中学校 栄養士

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生の皆さんは、これから始まる中学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も安全で美味しい給食を提供していけるよう、栄養士と調理員が協力して給食作りに取り組んでまいります。また、毎月の給食だよりを通じて、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育に役立ていただければ幸いです。

給食当番の仕事

身じたくをととのえる



★前髪、横の髪を

帽子にしっかり入れましょう！

帽子から髪が出ていると、配膳中食べ物の中に髪が落ちてしまう可能性があります。給食室では、髪の混入を防ぐために、帽子を二重にかぶり、常に注意をはかり調理をしています。給食室の皆さんの努力に協力してね。

★体調が悪いときは当番はできません

こんな人は先生に相談して当番をするのは控えましょう。

- 下痢をしている
- おなかが痛い
- 吐き気がする
- かぜをひいている
- 熱っぽい
- 手指に傷がある

今月の給食より

4/12(金) 入学・進級お祝い献立…お祝いには欠かせない赤飯を炊きます。

23(火) 季節の献立…わらびやふきなどの山菜を使った山菜うどんとよもぎを練りこんだ「草団子」をつくります。

25(木) たけのこごはん…春の味覚のひとつ「たけのこ」が入った、たけのこごはんです。



給食室の紹介

今年度も引き続き「東都給食株式会社」の調理員4名パート5名の合計9名で明桜中学校の給食を作ります。安心安全を第一に、おいしい給食を提供できるよう努めますので、よろしくお願い致します。

— 明桜中の給食について —

明桜中学校の献立作成は、北区の平均栄養摂取量を基準に、中学生のみなさんに必要な栄養が満たされるように献立を考えています。給食1食あたりの基準は以下の通りです。

エネルギー	830kcal
たんぱく質	35g
脂質	エネルギー全体の25～30%

健康のために、小魚や海藻、豆類などの食材も多く使用します。残りがちな食材ですが、体によい食材なのでしっかり食べてくださいね。そのほかにも、次のようなことに気をつけて給食を作っています。

- ◆化学調味料を使わず、かつお節や昆布、鶏がらや豚骨などで天然のだしをとる。
- ◆冷凍食品やインスタント製品、加工品などは使用せず、カレーのルーや餃子、コロッケなども全て手作りする。
- ◆各地の食文化を伝えるために、郷土料理や世界の料理を献立に取り入れる。
- ◆旬の食材を取り入れ、季節感のある献立にする。
- ◆東京都の農業や漁業への関心を高めるため、地場産物を活用する。

学校給食は、成長期にある子どもたちの健康の保持、増進を図るとともに望ましい食習慣を身につけるなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環に位置づけられています。給食にはたくさんの学びが詰まっています。日々の給食を通して、生徒たちに伝えていけるよう努めます。