

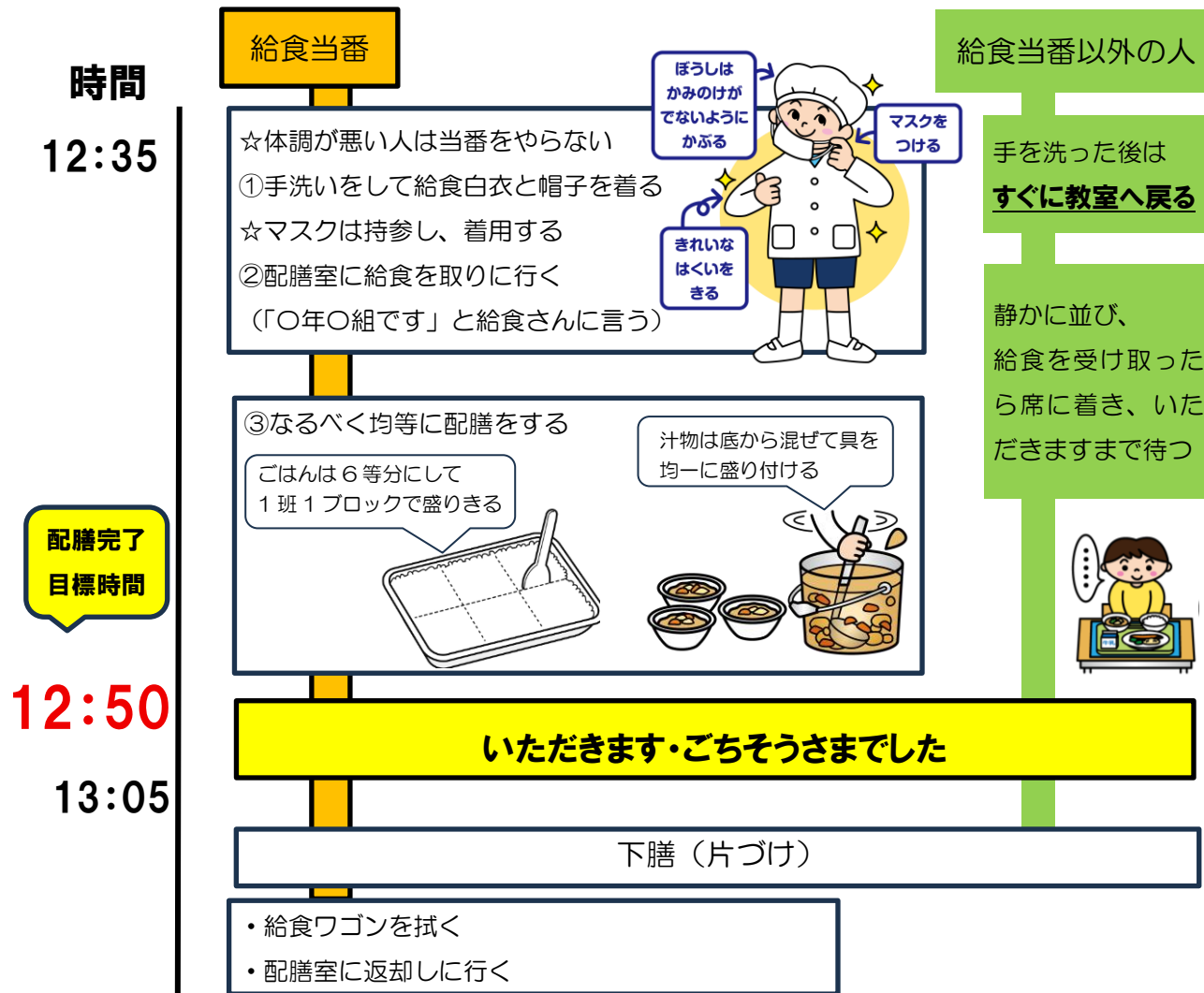
4月給食だより

令和8年4月8日
 北区立明桜中学校
 校長 山根 純
 栄養士 金子 亜美

ご入学・ご進級おめでとうございます。春のうらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい教室に、先生や友達と、環境が変わり、気持ちも心機一転！皆さんやる気に満ちあふれているのではないのでしょうか。給食室では美味しくたのしい給食をお届けできるよう、給食室一同愛情を込めて給食づく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ていただければ幸いです。

4月の給食目標:協力して準備・片づけをしよう

明桜中学校の給食の流れ



— 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	エネルギー全体の13~20%
脂質	エネルギー全体の20~30%

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。苦手に思う生徒も多い食材ですが、体によい食材なので一口からでも挑戦してもらえるとうれしいなと思っております。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、コロック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てまいります。



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8名の合計12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。

- ・給食当番はマスクを各ご家庭でご用意ください。
- ・献立表・給食だよりは紙媒体での配布のほか tetoru 配信も行っております。