開一中　給食だより

平成29年4月号
練馬区立 開進第一中学校

早寝早起き朝ご飯
運動シンボルマーク

ご入学、進級おめでとうございます！

色とりどりの花が咲き誇る中、新年度がスタートしました。新1年生のみなさん、ご入学おめでとうございます。在校生のみなさん、進級おめでとうございます。期待でいっぱいのみなさんに、今年度もおいしくて、安全な給食を届けられるよう、給食室一同がんばります。今年度もよろしくお願いします。

給食室の紹介

開進第一中学校の給食調理は「協立給食株式会社」に民間委託されており、調理を行っています。調理のみなさんは、給食の時間になると、給食室、配膳室前でみなさんがワゴンを運ぶのを見守ってくれます。みんなの健康を考えた給食を作ってくれる給食室のみなさんと廊下ですれ違った時は、挨拶をしましょう。

給食の流れ

中学校の給食時間は、準備、配膳を含めて30分間です。ワゴンを取りに行くのが遅くなると、食べる時間が少なくなってしまいます。給食当番さんは、給食時間になったら早めにワゴンを取りに行きましょう。当番以外のみなさんは、手洗いを済ませ、教室でテーブルクロスを敷いて当番の準備を待ちましょう。

給食時間の約束

① 給食の前には、手をしっかり洗いましょう。
② 食器はみんなが使うものです。丁寧に扱いましょう。
③ 全員そろって、いただきます、ごちそうさまの挨拶をしっかりしてからいただきましょう。
④ 友達や先生と会話をしながら、楽しく食べましょう。
⑤ 給食後は、片付けの約束を守ってしっかり片付けましょう。

献立作成について

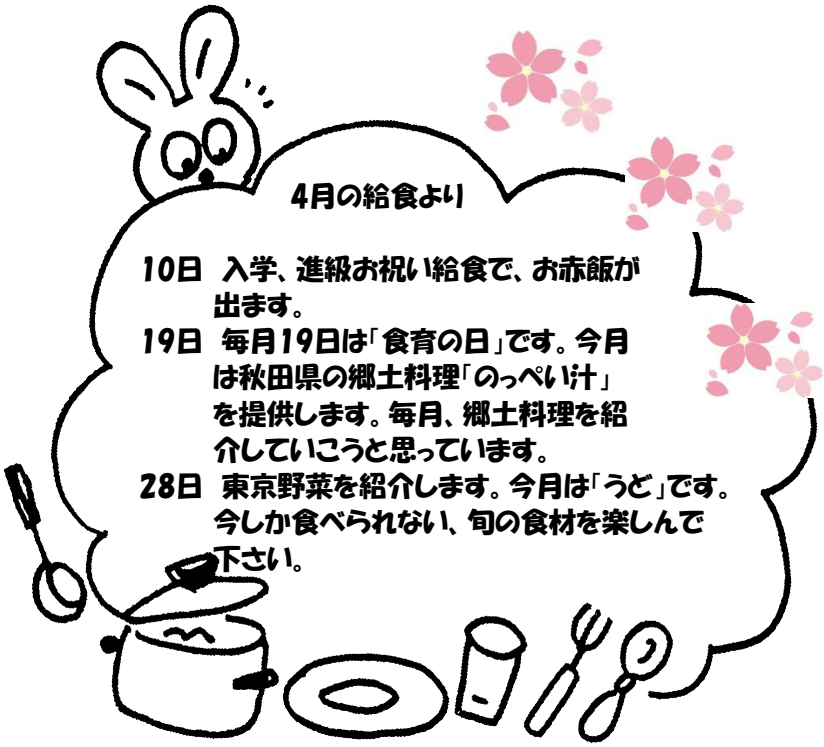
◇ 学校給食摂取基準をもとに献立を立てています。
◇ 旬の食材や、行事食を取り入れて、季節感を大切にしています。
◇ 調理室での手作りを基本としています。
◇ 食材はできる限り、国産を使用し、練馬の野菜も積極的に使っていきます。
◇ 食材の持ち味を味わってもらえるよう、薄味を心がけています。

朝ごはんを食べてから登校しましょう

どうして朝ごはんは大切なのでしょうか？

朝ごはんで食べるご飯、パンなどの炭水化物（糖質）は唯一、脳の燃料になります。朝ごはんを抜くと脳が燃料不足になって、午前中の授業が頭に入らないことになります。

また、朝の部活が始まると、給食までの時間にお腹がすいて授業に集中できなくなってしまいます。朝ごはんはしっかり食べて部活、勉強に備えましょう。



4月の給食より

10日　入学、進級お祝い給食で、お赤飯が出ます。
19日　毎月19日は「食育の日」です。今月は秋田県の郷土料理「のっぺい汁」を提供します。毎月、郷土料理を紹介していこうと思っています。
28日　東京野菜を紹介します。今月は「うど」です。今しか食べられない、旬の食材を楽しんで下さい。