



早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校
校長 赤木 宏行
栄養士 赤木 由紀子

ご入学、ご進級おめでとうございます。

子供たちにとって入学・進級は一つの節目であり、新しい体験の連続です。生活に慣れるまで必要以上の疲れを感じていると思います。ぜひ、ご家庭でも栄養バランスの良い食事に心がけ、毎日元気で過ごせるように体調を整えましょう。

学校給食は、子供たちの成長発達を考えた内容で、安全でおいしい、そして楽しい給食の提供に努めて参ります。よろしくお願いいたします。

**給食が始まります。
ルール、マナー、役割をしっかりと守りましょう。**

給食時間の約束



食事の前は手を洗い
速やかに着席して
待ちましょう。



「いただきます」
「ごちそうさま」の
あいさつは、全員揃って
心を込めましょう。



正しい姿勢で食べましょう。
大声でおしゃべりせず、よく
噛んで、みんなと同じ早さで
食べましょう。
食事中は立ち歩かないように
しましょう。

そのわけを考えましょう。

食中毒を予防するために関わる人それぞれが細菌をつけない、増やさない努力をしています。細菌を付けずに食べるためには手洗いは欠かせないことです。

給食ができていくまでに多くの人の努力があります。おいしく、楽しく、栄養補給をし元気に過ごすことができるのは自分一人の力ではありません。

口の中に物が入ったままおしゃべりをされると不愉快です。また給食の時間が決まっています。その間食事が終わったからといってバタバタされることもとても不愉快なことです。給食は一人で食べているのではなく、クラスみんなと一緒に食べています。

みんなが気持ちよく給食の時間を過ごすことができるようよく考えて食べましょう。



給食当番の準備は大丈夫ですか？

給食当番は大切な役割です。しっかり心構えをして取り組みましょう。



- ★ エプロン、三角巾は付けていますか？三角巾から髪の毛が出ていませんか？
- ★ しっかり石けんで手洗いをしましたか？
- ★ 爪は伸びていませんか？

まずは清潔第一です。身なりを整えてから準備に取りかかりましょう。

1, サンプルをよく見ましょう。



一人分の盛りつけは、平等に同じ量を盛りつけるのは難しく、なかなかわかりにくいものです。どの食器に何をどれ位盛りつければ良いかをよく見ましょう。

2, 道具を上手に使いましょう。



料理によって盛りつけしやすい道具があります。どんな道具を使うときれいに盛りつけられ、早くできるかなどをよく考えながら上手に使いましょう。

3, 汁物の盛りつけはコツが必要です。



具材が底に沈んでいます。一つ盛りつけるごとに良くかき混ぜ、汁と具がまんべなく行き渡るようにしましょう。

食器からはみ出したり、汚く盛りつけるとおいしそうにみえません。食事は見た目も大切です。

★エプロンについて

給食当番は、三角巾、エプロンをつけて作業をします。毎週末持ち帰りますので、洗濯をし、しわにならないようにきれいにたたんで持ってきてきましょう。また、盛りつけが終わって給食袋にしまうときもきれいにたたんでしまい、誰が見ても気持ちの良い格好で当番を行いましょ。

★給食費について

給食の一食単価は、昨年度同様 323円 となります。保護者負担額は食材料のみで、光熱水費・人件費設備費は公費で負担しています。給食費の引き落とし日までに口座へご入金準備をお願いいたします。今年度第1回目の給食費引き落としは 5月7日(木)です。よろしくお願いいたします。

★給食室のスタッフ

今年度も昨年同様、

「一富士フードサービス株式会社」

が、給食を作ります。

スタッフ名：小倉、返町、川永、川和田、木下、西村、堀内、三宅

常時6～7名で給食を作ります。



※献立表の文字を大きくしてほしいとのご要望がありましたので、A4サイズ→B4サイズに変更いたしました。