

令和 3 年度

# 4 月 北町中食育だより



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 中嶋雅彦  
栄養士 河口由季

入学・進級おめでとうございます。楽しい学校生活を送るためには、健康第一!特に、環境が変わる4月は疲れがたまりやすい時です。早寝・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。今年度も、安全・安心でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同で力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお願いします。

## 給食は 4 月 8 日 (木) から



ルールやマナーをしっかり守り、給食時間を「おいしく・楽しく・安全」に過ごせるようにしましょう。

いただきます



### あいさつをきちんとしよう!

みなさんが給食を食べることができるのは、多くの人の協力のおかげです。感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」とあいさつをしましょう。

ごちそうさま



### 嫌いな食べ物も食べてみよう!

健康な身体をつくるためには、好き嫌いをせずに食事をし、栄養バランスを整えることが大切です。嫌いな食べ物も少しずつ食べるようにしましょう。



### きれいに片付けよう!

使った食器などを洗う人のことを考えて、きれいに片付けをしましょう。片付け方はプリント(北町中の給食)を参考に!

※ 「北町中の給食」は教室に掲示しています。



### ◆給食室のスタッフ◆

昨年度同様、「一富士フードサービス株式会社」のスタッフが給食を作ります。常時、6~8名で給食を作ります。

【スタッフ】門脇、牧野、望月、三宅、橋本、山元、小南

※ もう1名は今年度中に採用予定です。

わたしたちが作っています



## 給食の時間



給食時間を「おいしく・楽しく・安全」に過ごすためには、給食当番の仕事がとても大切です。身支度をとるのえて、しっかり取り組みましょう。

### ★ 給食当番は清潔第一!

#### ◆身支度チェック◆

- 爪は伸びていませんか?
- 石けんを使い、しっかりと手を洗いましたか?
- エプロンと三角巾をきちんと付けていますか?



#### ◆エプロン・三角巾の片付けチェック◆

- 給食の準備が終わった後は、きれいにたたんで袋にしまう。
- 自分が使ったエプロン・三角巾を週末に持ち帰り、洗濯する。
- 洗濯したエプロンなどをきれいにたたみ、週明けに忘れずに学校へ持って行く。

### ★ 盛りつけは給食の写真を参考に!

各クラスの給食ワゴンにその日の給食の写真を用意しています。写真を見て「どの食器に、どの料理を、どれくらい盛りつけるのか」をきちんと確認しましょう。また、給食がおいしく見えるように、きれいに盛りつけましょう。

#### 汁物はときどき混ぜながら盛りつけよう!

汁物の具材は食缶の底に沈みやすいです。混ぜずに盛り付けると汁ばかり、または具ばかりになってしまいます。



給食の写真の裏面に、食材や料理などの説明を載せていることがあります。裏面も読んでみましょう。

### ◆令和 3 年度給食費について◆

今年度の給食の一枚単価は 333 円です。お預かりした給食費は、食材料購入のみに使用いたします。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、口座へ入金準備をお願いいたします。