令和 5 年度

４月　北町中食育だより

練馬区立北町中学校
校　　長　　中 嶋 雅 彦
栄 養 士　　土 屋 康 子

早寝早起き朝ごはん
シンボルマーク

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、健康第一です！環境が変わる4月は特に疲れがたまりやすくなります。疲れに負けないようにするためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ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１０日（月）から始まります！

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。

あいさつをきちんとしよう！

私たちは動植物の命をいただいて生きています。そして、食事を作るためにはたくさんの人々の協力が必要です。動植物と食事に関わる全ての人々への感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

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、様々な食べ物を食べて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。

きれいに片付けをしよう！

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、「一冨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、橋本、山元、小南、伊藤、榎本、望月

給食の時間

給食時間は準備と食事の時間を合わせて 30 分間です。食べる時間をしっかり確保できるように、みんなで協力して準備しましょう。

★ 給食当番は清潔第一です！

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。身支度をととのえて、しっかり取り組みましょう。週末になったら、自分が使ったエプロン・三角巾を持ち帰り、洗濯しましょう。

◆ 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・三角巾・マスクをきちんと付けていますか？

★ きれいに盛りつけができるようにがんばりましょう！

一人ひとり均等に盛りつけるのはなかなか難しいですが、盛りつけのめやすを参考にしながらがんばりましょう。また、料理をきれいに盛りつけると、料理がよりおいしそうに見えます。

◆ 盛りつけのめやす ◆

ご飯	めん類	汁物・ルー
		深いおたま１杯 （汁物はときどきかき混ぜながら盛りつけましょう）
炒め物・煮物	サラダ	
浅いおたま１杯（※）	トング2つかみ	

※丼物の具や主菜の場合は浅いおたま2杯分になることがあります。

◆ 令和5年度給食費について ◆

今年度の給食の一食単価は 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、口座へご入金準備をお願いいたします。