

令和6年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美

# 4月給食だより

## ご入学・ご進級おめでとうございます

新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までとは環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、適度な運動、睡眠をきちんと取る習慣を身に付けましょう。

新年度の給食は、10日から始まります。安心・安全でおいしい給食を生徒の皆さんに提供できるよう、給食室のスタッフ一同が心をこめて調理していきます。今年度も調理は「株式会社給食センター富貴」が練馬区より委託を受け、担当します。1年間どうぞよろしくお願ひします。

### 石神井東中の給食ではこんなことを心掛けています

- \* いろいろな食品を使用し、成長期の皆さんに栄養バランスのとれた食事を提供します。
- \* 旬の食材を使用し、季節感のある給食を作ります。
- \* 信頼のおける業者さんに食材の納品をお願いし、不必要な添加物の入った食品や産地が不明な食品は使用しません。
- \* 業者さんをお願いして、できる限り練馬区内産の野菜を使用しています。
- \* カレーのルー・コロッケ・ふりかけ・デザート等、全て給食室で手作りしています。また、和風の汁物はさば節・昆布から、洋風・中華のスープは鶏ガラからだしを取っています。
- \* 日本の優れた食文化を継承していけるよう、行事食・郷土料理を取り入れています。
- \* 素材のもつ味を十分味わえるよう、また、生活習慣病の予防のためにも塩分を控えた薄味を心がけています。
- \* 食中毒等の事故を予防するため、調理従事者の健康管理をはじめ、プチトマト・果物以外は全て加熱処理し、調理には細心の注意を払っています。



「早寝・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク

## 学校給食の役割



栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

### 生徒の皆さんにお願いしたいこと

- \* 中学校の給食時間は、準備・片付けを含めて30分間です。食事の時間を確保するために、4時間目の授業が終了したらすぐに、協力して給食の準備に取りかかりましょう。
- \* 給食では皆さんにいろいろな食品や料理に触れ、食の幅を広げて欲しいと思います。その季節だけの野菜・果物も登場します。食べ慣れないもの、嫌いなものでも1口は食べてみましょう。
- \* 昨年度も食器の破損が何件ありました。気を付けていたら防げていた破損もありました。「みんなで使うもの」という気持ちを忘れずに、大切に使いましょう。
- \* 片付けるときは、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願いします。
- \* 皆さんは、毎日多くの命をいただいています。また、たくさんの人の手を経由して食べることができます。そのことを忘れずに感謝の気持ちを持っておいしくいただきますよう。

## 食物アレルギーへの対応について



食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学級担任までお問い合わせください。

### 今月の献立から

- 10日 給食開始 この日から給食が始まります。この日は、お祝い献立です。
- 19日 食育の日 桜・鯖・菜の花を使用した春の食材献立です。
- 26日 春の献立 たけのご飯です。