



4月給食だよ

H 3 1 . 4 . 8
練馬区立八坂中学校
校長 安井 実
栄養士 堀切 知江

ご入学・ご進級おめでとうございます

ご入学・ご進級おめでとうございます。春うらかな陽気に包まれ、新年度が始まりました。新しい教室、先生や友達と環境が変わり心機一転、やる気に満ちあふれていることでしょう。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。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

給食室では、よりいっそう安全でおいしく、楽しい給食をお届けできるよう、給食作りに取り組んでいきたいと思えます。給食室のスタッフは本年度も協立給食株式会社です。1年間どうぞよろしく願いいたします。

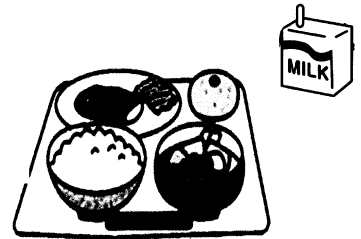
人を良くすると書いて「食」

食は人を良くすると書きます。生きるためにはとても大切なものです。特に育ち盛りの生徒たちには、大変重要です。心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標が定められています。



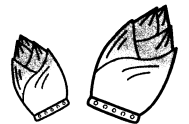
学校給食の目標

1. 適切な栄養で健やかな体をつくる。
2. 食べることの大切さや喜びを知る。
3. 給食を手本に望ましい食べ方を学ぶ。
4. 自分で考え、選んで食べられるようになる。
5. いつも感謝の気持ちをもっていただくことができる。
6. 他人のことを考えて気づかい、学校生活を豊かなものにする。
7. 伝統や歴史を学び地域の食の文化を未来に伝えていく。



今月の献立について

- ・ 10日から1年生も同時に給食開始ですので、はじめは配りやすい献立にしました。
10日・・・ポークレンズカレーライス・まぜまぜサラダ・福神漬・牛乳
- 11日・・・ガーリックトースト・魚のチーズ焼き・わかさポテト・イタリアンスープ・牛乳
- ・ 12日 入学進級のお祝いメニューにしました。お赤飯を炊いてお祝いです。
紅白ゼリーも作ります。お楽しみに！
- ・ 15日 「さわらの香味焼き」
旬の魚、鯖(さわら)を使い、ねぎの入った合わせみそに漬けてこんで焼きます。
- ・ 16日 「プルコギ丼」「コムタンスープ」
世界の料理ということで韓国料理を作ります。
- ・ 26日 「たけのこご飯」「ししゃもの石垣フライ」
たけのこご飯は、春の旬の食材「たけのこ」を使い、おこわ風のご飯を作ります。
ししゃもの石垣フライは、衣に白・黒ごまをたっぷり入れたパン粉をつけてフライにします。



※毎月19日は「食育の日」です。日本の郷土料理などの和食献立を作ります。土・日曜日になった時は前後の日に入れていきます。

◎エプロン等の洗濯のお願い

給食当番で使用するエプロン・三角巾・班で食べる時に敷くテーブルクロスなど、ご家庭に持ち帰りましたら、洗濯して翌週明けに持たせて下さい。どうぞよろしくお願いいたします。