

令和 7 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 土 屋 康 子

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 9 日（水）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。



#### 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、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、橋本、山元、小南、伊藤、望月、三吉



### 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。身支度をととのえて、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？
- ※ 感染症対策のために使い捨て手袋を着用することがあります。  
使い捨て手袋を着用した後に顔や髪の毛などを触らないように気をつけましょう！



##### ◆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。

##### 汁物はときどきか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。



#### ◆ 令和7年度給食費について ◆

練馬区では今年度の給食費も無償化になりました。今までの口座からは教材費のみの引き落としになります。教材費の引き落とし日、金額につきましては後日各学年よりご連絡いたします。