

令和 8 年度

# 4 月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん  
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 岩本真由美  
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、給食室一同力を合わせて頑張りますので、どうぞよろしくお祈りします。

## 給食は4月9日(木)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。



## 給食の時間



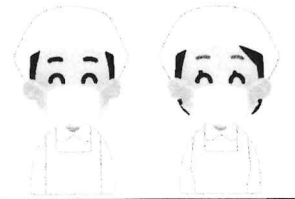
給食時間は準備と食事の時間を合わせて 30 分間です。食べる時間をしっかり確保できるように、みんなで協力して準備しましょう。

### ★ 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。

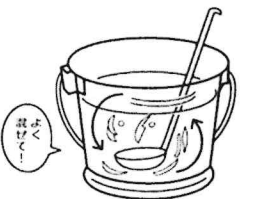
#### ◆ 身支度チェック ◆

- 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	みそ汁・カレー・シチュー
浅いおたま1杯(※)	トング2つかみ	深いお玉1杯

※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。

### ★ 3月の使用食材 ★

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	千葉	にら	栃木	いちご	茨城
たまねぎ	北海道	きゅうり	千葉	むきえび	ミャンマー
小松菜	足立区	もやし	栃木	しらす	愛媛
キャベツ	愛知	せとか	愛媛	さば	ノルウェー