



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 赤木 宏行  
栄養士 河 口 由 季

## ご入学・ご進級おめでとうございます!

新年度が始まりました。新入生のみなさんも、在校生のみなさんも、これから始まる新しい生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。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・早起きを心掛け、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。

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いたします。

### 学校給食の目標



①適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

健康の保持増進!



②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

望ましい食習慣!



③学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

社交性及び協同の精神!



④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。自然の恩恵!



⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

感謝の心!



⑥我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

食文化への理解!



⑦食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

社会のしくみを理解!



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、子供たちの健康の保持増進や体位の向上を図ることはもちろん、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食指導をはじめ、各教科や特別活動等で活用していくものです。

学校給食では、生徒が一日に必要な1/3を基準量として、献立を作成しています。

好き嫌いをなく何でも食べられるようになって欲しいと思います。

《早寝・早起き・朝ごはん》は健康への第一歩です。午前中の活力源の朝食は、必ず食べさせて登校させるようお願いします。

## 給食当番の準備は大丈夫ですか?

給食当番は大切な役割です。しっかり心構えをして取り組みましょう。

- \*エプロン、三角巾は付けていますか?三角巾から髪の毛が出ていませんか?
- \*しっかり石けんで手洗いをしましたか?
- \*爪は伸びていませんか?



### ◆サンプルをよく見ましょう。



一人分の盛りつけは、平等に同じ量を盛りつけるのは難しく、なかなか分りにくいものです。どの食器に何をどれ位盛りつければ良いかをよく見ましょう

### ◆汁物の盛りつけはコツが必要です。



具材が底に沈んでいます。一つ盛りつけることによくかき混ぜ、汁と具がまんべんなく行き渡るようにしましょう。

## 食器からはみ出したり、汚く盛りつけるとおいしそうにみえません。

### ★エプロンについて

給食当番は、三角巾、エプロンをつけて作業します。毎週末持ち帰りますので、洗濯をし、しわにならないようにきれいにたたんで持ってきてきましょう。また、盛りつけが終わって給食袋にしまうときも、きれいにたたんでしまい、誰が見ても気持ちの良い格好で当番を行きましょう。

### ★平成29年度 給食費について

給食の一食単価は、昨年同様 323円 となります。学校給食は、保護者のみなさまにお支払いただく給食費によって成り立っています。お預かりした給食費は、食材料購入のみに使用させていただき、人件費・光熱費・施設設備費などを全額公費負担となっています。期日までに納入くださいますよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

### ★給食室のスタッフ

今年度も昨年同様、



「一富士フードサービス株式会社」

が給食を作ります。

スタッフ名：小倉、返町、木下、西村、堀内、三宅、松島、池田

常時7～8名で給食を作ります。

## ★献立表には、毎月必ず目を通してください★