



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

入学・進級おめでとうございます。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と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。

給食時間はおいしく! 楽しく!

今年度の給食は4月10日(火)から始まります。ルールやマナーをしっかりと守り、給食時間をおいしく楽しく過ごせるようにしましょう。

いただきます



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをきちんとしよう!

みなさんが給食を食べることができるのは、多くの人の協力のおかげです。感謝の気持ちを込めて、きちんとあいさつをしましょう。

ごちそうさま



嫌いなものでも食べる努力をしよう!

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。嫌いなものでも少しずつ食べる努力をしましょう。



きれいに後片付けしよう!

かごからあふれるように重ねたり、食べ物がべったりくっついた食器を重ねたりしないようにしましょう。給食室から上がってきたとおりに元に戻して下膳しましょう。



◆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、6～7名で給食を作ります。

【スタッフ名：小倉、返町、木下、三宅、西村、堀内、松島】

わたしたちが作っています



給食当番の仕事



給食当番は大切な役割です。しっかり役割を考えて取り組みましょう。また、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と確保できるように、みんなで協力して、速やかに準備を行いましょ。

身支度をきちんとしよう!

給食当番は清潔第一!身なりを整えて準備に取りかかりましょ。

- 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?



◆エプロン・三角巾について◆

給食の準備が終わった後は、きれいにたたんで袋にしまいましょ。また、自分が使ったエプロン・三角巾は週末に持ち帰りましょ。エプロン等は洗濯し、しわにならないようにきれいにたたんで、週明けに忘れずに学校へ持って行きましょ。

サンプルを手本にして、盛りつけよう!

給食リフトの横にサンプルが用意してあります。サンプルを見て、「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、盛りつけのときに参考にしましょ。また、給食がおいしく見えるように、きれいに盛りつけるようにしましょ。



汁物は食缶の中を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。ときどき食缶の中をかき混ぜて、汁と具材がまんべんなく行き渡るように盛りつけましょ。



◆平成30年度給食費について◆

給食の一食単価は、昨年度同様 323円 となります。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ます。光熱水費・人件費 設備費は公費で負担しています。給食費の引き落とし日までに口座へご入金準備をお願いいたします。