

平成 31 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 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

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！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ひします。



給食は4月10日（水）から

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・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！

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、「いただきます」「ごちそうさま」と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、6～7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。食事の時間をしっかり確保できるように、みんなで協力して、速やかに準備を行いましょう。また、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！

衛生的に配膳ができるように、手洗いとエプロン・三角巾の着用をきちんとしましょう。

◆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？
- エプロンと三角巾をきちんと付けていますか？



◆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・三角巾をしわにならないようにきれいにたたみ、週明けに忘れずに学校へ持って行く。

★ 盛りつけはサンプルを参考に！

給食リフトの横にサンプルがあります。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。



汁物を盛りつけるコツ！

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う。



◆平成 31 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。