

平成 25 年度

練馬区立石神井東中学校

## 4 月給食だより

校 長 堀 井 安 伸  
栄 養 士 南 由 紀 子



### 入学・進級おめでとうございます。

新年度の給食は、10日から始まります。安心・安全でおいしい給食を生徒の皆さんに提供できるよう、給食室のスタッフ一同心をこめて調理していきます。1年間どうぞよろしく願いいたします。



#### 石神井東中の給食ではこんなことを心掛けています

- \* 色々な食品を使用し、成長期の皆さんに栄養バランスの整った食事を提供します。
- \* 旬の食材を使用し、季節感のある給食を作ります。
- \* 信頼のおける業者さんに食材の納品をお願いし、不必要な添加物の入った食品や産地が不明な食品は使用しません。
- \* カレーのルー・コロッケ・ふりかけ・デザート等、全て給食室で手作りしています。
- \* 日本の優れた食文化を継承していけるよう、行事食・郷土料理を取り入れています。
- \* 素材のもつ味を十分味わえるよう、また、生活習慣病の予防のためにも薄味を心がけています。
- \* 食中毒等の事故を予防するため、調理従事者の健康管理をはじめ、トマト・果物以外は全て加熱処理し、調理には細心の注意を払っています。

#### 生徒の皆さんにお願いしたいこと

- \* 学校の給食時間は準備・片付けを含めて30分間です。食事の時間をゆとり確保するために、4時間目の授業が終了したら素早く、協力して給食の準備に取り掛かりましょう。昨年度1番速いクラスでは4時間目終了から約7分前後で食べ始めています。
- \* 給食では皆さんに色々な食品や料理に触れ、食の幅を広げて欲しいと思います。その季節だけの野菜・果物も登場します。食べ慣れないもの、嫌いなものでも1口は食べてみましょう。
- \* 昨年度もおぼんや食器の破損がありました。気をつけていたら防げていた破損も多かったようです。「みんなが使うもの」という意識で大切に使いましょう。
- \* 給食は多くの命やたくさんの人々に支えられ、皆さんは毎日食べることが出来ます。そのことを忘れずに感謝の気持ちを持っておいしくいただきます。

#### 今月の給食から

今月は春の息吹きを感じさせてくれる食べ物もたくさん出回ります。きゃべつ・玉葱・じゃが芋などもみずみずしい新物が登場します。

12日 入学・進級お祝い献立 お赤飯・鶏のから揚げでお祝いします

18日 食育の日 筍ご飯・うどんのみそドレサラダ

春の食材、筍・東京うどを使った献立です

1年生も入学式の翌日から給食が始まります。小学校に比べ量も多くなりますが早く中学校の給食に慣れ、たくさん食べて元気な中学校生活を送りましょう。

新学期も「早ね・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう

「早ね・早起き・朝ごはん運動」シンボルマーク

