

平成 29 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 岡野 有紀



入学・進級おめでとございます。

新入生を迎えて、新しい 1 年が始まりました。今までとは環境が変わり、期待ややる気に満ちている反面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1 日 3 回の食時と、睡眠をきちんとする習慣をつけましょう。

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。今年度も調理は株式会社給食センター富貴が練馬区より委託を受け、担当します。1 年間どうぞよろしくお願いたします。



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。
- * 業者さんをお願いして、できる限り練馬区内産の野菜を使用しています。
- * 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。また、和風の汁物はかつお節・昆布から、洋風・中華のスープは鶏ガラ・豚骨からだしをとっています。
- * 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塩分を控えた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、ブチトマト・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。

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

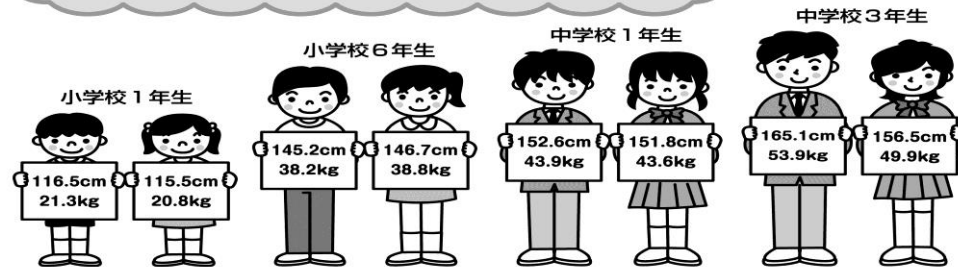


学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値（文部科学省「平成 27 年度学校保健統計調査」より）

学校給食を通して学ぶこと

<p>1 楽しく会食すること</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<p>2 健康によい食事のとり方</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ
<p>3 食事と安全・衛生</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<p>4 食事環境の整備</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮
<p>5 食事と文化</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<p>6 勤労と感謝</p> <ul style="list-style-type: none"> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち

生徒の皆さんにお願いしたいこと

- * 中学校の給食時間は準備・片付けを含めて 30 分間です。食事の時間をゆっくり確保するために、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。
- * 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。
- * 昨年度も食器の破損が何件ありました。気をつけていたら防げていた破損もありました。「みんなで使うもの」という気持ちを忘れずに、大切に使いましょう。
- * 片付けるときは、食べ物が食器に残らないようにし、きちんと重ねてかごに戻すようにお願いします。
- * 給食は多くの命やたくさんの人々の手を経由して、皆さんは毎日食べることができます。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しょう。

★5 月から給食費の引き落としが始まります。早めのご用意をお願いいたします。