

2018 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



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回の食事と、睡眠をきちんと取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

- * いろいろな食品を使用し、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、プチトマト・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。

献立表について

献立表を毎月配布します。必ず目を通していただき、ご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。

給食当番

週末に給食着を持ち帰りますので、大変お手数ですが洗濯をお願いします。



給食費

保護者の皆さまにご負担いただく給食費は食材料費のみで、それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含みません。子どもたちへ栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきたいと思しますので、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

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。
- * 給食では皆さんにいろいろ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お願いいたします。
- * 給食は、多くの命やたくさんの人々の手を經由して、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す。



今月の献立から

- | | | |
|-----|--------------|--------------------|
| 11日 | 入学・進級祝い献立 | お赤飯・鶏の唐揚げでお祝いします。 |
| 16日 | 立野町 井口さんの畑から | 「東京うど」でサラダを作ります。 |
| 17日 | 春きゃべつのホイコーロー | 春きゃべつを使った献立です。 |
| 19日 | 食育の日 筍ご飯 | 春の食材、たけのこを使った献立です。 |

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

