

令和4年度

練馬区立石神井東中学校

校長 市川 昌彦

栄養士 別府 晴美

# 4月給食だより

## ご入学・ご進級おめでとうございます

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回の食事と、適度な運動、睡眠をきちんと取る習慣を身に付けましょう。

新年度の給食は、8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が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祈りします。

### 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とれ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からだしを取っています。
- \* 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。

## 学校給食の役割



栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健康の保持増進・体位の向上を図ります。

給食時間における準備から片付けの実践活動を通し、望ましい食習慣と食に関する力を身に付けます。

給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めます。

### 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。食事の時間を確保するために、4時間目の授業が終了したらすぐに、協力して給食の準備に取りかかりましょう。
- \* 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。気を付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。
- \* 皆さんは、毎日多くの命をいただいています。また、たくさんの人の手を経由して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。

## 食物アレルギーへの対応について



食物アレルギーのあるお子さんに対し、原因食物の除去を基本とする「アレルギー対応食」の提供や、「詳細献立表」の配布を行っています。対応にあたっては、医師の診断による「学校生活管理指導表」の提出が必要となります。希望される方は、学級担任までお問い合わせください。

### 今月の献立から

- 8日 給食開始 この日から給食が始まります。この日は、お祝い献立です。
- 13日 桜ご飯 春を感じる献立です。
- 19日 食育の日 たけのこご飯 春の食材、たけのこを使った献立です。