

# 4月 食育たより

平成 28 年 4 月 練馬区立石神井南中学校



## 石神井南中学校の給食



<sup>にゅうがく</sup>ご入学・<sup>しん きゅう</sup>ご進級おめでとうございます。

新年度が始まりました。新入生のみなさんも在校生のみなさんも、これから始まる新しい

<sup>ねんかん</sup>1年間<sup>ねが</sup>よろしく願います!



生活に、不安と期待が入り混じっていることと思います。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。早寝早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。



## 旬の味 春野菜を 食べよう

多くの野菜は1年中店頭に並び、季節に関係なく食べることができます。しかし、本来の「旬」の時期にとれたもののほうが栄養が豊富で、味も良いといわれています。ここに紹介するキャベツ、じゃがいも、たまねぎ、ごぼう、にんじんは、秋から冬にかけてもたくさんとれますが、春から初夏にとれるものを「春〜」や「新〜」と呼びます。

この季節ならではの、野菜の味わいを楽しんでくださいね。

### 春に美味しい野菜



本校は南が丘中学校と親子方式給食を行っております。石神井南中学校の給食を南が丘中学校で一緒に作り石神井南中学校に配送する方式の給食です。給食を作る学校を「親校」、給食を配送してもらう学校を「子校」と呼びます。平成 22 年度からこの親子校式給食がスタートしました。今年度も南が丘中学校の栄養士・調理員と共に協力し、安全でおいしい二校分の給食を作っているよう努力してまいります。保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



### ◎こんなことに気を付けています。

- ☆安全面、衛生面を十分に配慮しています。
- ☆調理にあたっては手作りを基本としています。
  - ・シチューやカレーなどのルーも作ります。
  - ・だしも鶏ガラやけずり節などからとります。
  - ・ゼリーなどのデザートも既製品は使わず手作りしています。
- ☆旬の食材や行事食を取り入れ、季節感を出すようにしています。
- ☆食材は極力国産を使い、地場野菜（練馬区内産）も積極的に利用していきます。
- ☆それぞれの食品の持ち味を知ってもらうように薄味を心がけています。



### ◎こんなことを心がけています。

- ☆伝統的な行事食を取り入れるようにしています。
  - ・ひな祭りや端午の節句など。
- ☆学校の行事に合わせた行事食を取り入れるようにしています。
  - ・お祝い献立や卒業式献立など。
- ☆地域の郷土料理を取り入れるようにしています。
- ☆地産地消を進めています。
  - ・練馬区産の野菜を積極的に取り入れるようにしています。



### ◎給食を作って下さる方々。

本校の調理業務は「協立株式会社」に民間委託されており、委託会社の方 15 人で 2 校分の調理を行っております。

【調理主任】チーフと呼ばれ、調理員の中心となって給食を作ります。

【調理副主任】サブと呼ばれ、調理主任の補佐をします。

【社員調理員】 3 名

【パート調理員】 10 名

