

4月給食だより

令和8年4月7日 練馬区立谷原中学校



ご入学・ご進級おめでとうございます。新年度がスタートし、楽しみにしていた学校給食が始まります。学校給食は、学校給食法に基づいて実施しています。子供たちの健康を支え、食に関する正しい理解と適切な判断力を養ううえで重要な役割があります。今年度も安心して、安全なおいしい学校給食を提供していきますので、よろしくお願いします。

給食室より、谷原中学校の皆さんへお願いしたいこと

- ☆ みんなで協力し、給食準備にかかる時間を短縮させて、ゆっくり食べる時間をつくりましょう。
- ☆ 給食では、野菜・果物・魚など旬の食材を提供します。食べ慣れないものや苦手なものもありますが、少しずつ食べられるようにしていきます。
- ☆ 給食は、多くの命やたくさんの方の協力ですべてできています。感謝の気持ちをもっていただきます。
- ☆ 毎年、たくさんの食器の破損があります。皆さんで使う食器ですので大切に使いましょう。

ご家庭にお願いしたいこと

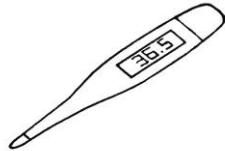
週末に給食当番が持ち帰るエプロン・三角巾につきましては、ご家庭での洗濯にご協力をお願いいたします。なお、柔軟剤に敏感に反応する生徒もおりますので、使用はできるだけお控えいただきますよう、ご配慮をお願いいたします。

毎日食べると良いことたくさん 朝ごはん

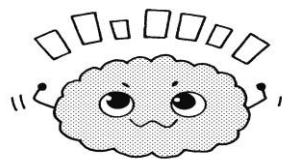
エネルギーになる



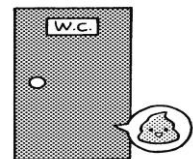
体温が上がる



脳の働きが活発になる



排便しやすくなる



朝起きた時は、体の中のエネルギーが空の状態です。午前中を元気に過ごすためには、朝ごはんをしっかり食べることが重要です。朝ごはんを食べると、体を動かすエネルギーを補給できるだけでなく、上に示したように、体にとっていろいろな良い効果があります。

今月の給食

- 4月10日(金) 入学・進級お祝い献立です。さつまいもの入った黄金赤飯、谷原中学校で人気の鶏の唐揚げでお祝いします。
- 4月13日(月) 谷原中学校では、毎月いろいろな産地のお米を炊く「今月のお米」の日があります。4月は「千葉県産ふさがね」です。いつも食べているお米との違いを感じてみてください。
- 4月14日(火) 新たけのごこ飯です。新たけのこは、主に3月から5月に収穫される春の味覚です。若くて柔らかく、独特の香りと甘み、シャキシャキとした食感が特徴です。
- 4月30日(木) ハツガツオの竜田揚げです。ハツガツオは、春から初夏にかけて日本南部から太平洋沿岸を北上してくるカツオのことです。夏の到来を告げる魚として、古くから江戸っ子をはじめとする日本人に初物(はつもの)として愛され、縁起物としても親しまれてきました。栄養面では高たんぱく・低脂質で、非常にヘルシーです。また、鉄分・ビタミンB12を多く含み貧血予防に効果的です。

| 4月 野菜の産地(予定) | | | | キャベツ | 愛知・神奈川 | ごぼう | 青森 |
|--------------|----|-------|--------|-------|--------|-------|-------|
| にんじん | 徳島 | たまねぎ | 佐賀 | 新たまねぎ | 兵庫 | ミニトマト | 愛知 |
| だいこん | 千葉 | じゃがいも | 鹿児島・長崎 | 長ねぎ | 千葉・茨城 | 新たけのこ | 四国・九州 |

新一年生の皆さんへ

中学校の給食は、小学校よりもご飯やおかずの量が1.2~1.3倍になります。最初は食べきれない日もあるかもしれませんが、授業や部活動で活動量が増えるとお腹が空きます。たくさん食べて、丈夫で健康な体をつくりましょう。

