

4月給食だより

練馬区立谷原中学校
栄養士 吉田 紋子



ご入学、ご進級おめでとうございます。

暖かい春の日差しが心地よい季節になりました。これから1年間、安心、安全
でおいしい給食を作っていきたいと思っています。微力ながら「食」について発信
していければと思っています。1年間よろしくお祈いします。

谷原中学校の給食は.....

* 学校給食は教育の一環として実施しています。

生徒たちの健康の保持増進と体力向上を図り、日常生活における
正しい食習慣を身に付けることを目的としています。

* 献立ではこんなことに心がけています。

- ・いろいろな食材を使用して栄養バランスのとれた食事にします。
- ・旬の食材を使用することや行事食などで季節感を出すようにします。
- ・米飯給食を週3、5回以上実施しています。
- ・地場野菜を積極的に利用します。

→近隣農家の五十嵐宏さんの畑から新鮮な野菜を届けてもらいます。

- ・塩分を控えた献立で、鶏ガラ等のスープや、昆布・かつお等のだし、素材そのものを味わいます。
- ・カレーのルーや、ホワイトソース、ドレッシング、ゼリーなどすべて手作りしています。
- ・決められた給食費を効率よく使用します。
- ・食器は大皿、小皿、汁椀の3種類を使い分け、個人盆を利用します。

給食を作る調理員の紹介

本校の給食調理業務は昨年度に引き続き
「シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社」です。

* 調理員 *

- 〔チーフ〕 市原 恵美(調理員の中心となって給食を作ります。)
- 〔サブチーフ〕 能登 香 (チーフを補佐し、給食を作ります。)
- 〔社員〕 小林 弘子
- 〔パート〕 海老沼 幸、埜澤 美林、山田 恵、相馬 早紀、廣田 季美子
風間 育美、橋本 菜々美



早寝早起朝ごはん
「早寝早起朝ごはん」運動
シンボルマーク



朝から元気に過ごすために 毎日朝ごはんを食べよう!

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー
源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、
血流をよくして、排便を促すなど、さまざ
まなよい効果があります。また、脳にもエ
ネルギーが供給されて、集中力も増します。

規則正しい生活習慣
を身につけるためにも、
朝ごはんをしっかり食
べる習慣づくりを家族
で取り組みませんか。



©少年写真新聞社2021



徹底した衛生管理を行い、
美味しく、安全な給食づくり
を心掛け、頑張ります！気
軽に声をかけてくださいね。

給食費の引き落とし日について

5月から12月まで毎月20日、ゆうちょ銀行より、教材
費と合わせて引き落とされます。残高不足の場合は、引
き落としが出来ず、翌月に繰り越されます。お手数料をお
かけしますが残高不足にならないよう、確認をお願いい
たします。

なお、引き落としの金額などは事務より、別途ご連絡い
たします。

保護者の方へお願い

お子さんが給食着(エプロン・三角巾)を持ち帰り
ましたら、洗って翌週明けに忘れずに学校へ持っ
てくるよう、声かけをお願いいたします。ご不明
な点がございましたら、栄養士までご連絡くだ
さい。

