

# ＊給食だより＊



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

## 1年間の給食をふり返ろう

みなさんは学校給食を通して、給食の準備から片づけまでや手洗い、食器の並べ方、食事マナーのほか、食品に含まれる栄養素や献立の栄養バランス、食文化などのさまざまなことを学んできました。下の表を確認しながら、できたことをチェックして、1年をふり返ってみましょう。

<input type="checkbox"/> 空気の入れかえなどをして、食事環境をととのえられた	<input type="checkbox"/> 身支度や手洗いなどの食事前の準備が清潔にできた
<input type="checkbox"/> 重いものや熱いものに気をつけて、安全に運ぶことができた	<input type="checkbox"/> 献立にふさわしい衛生的な盛りつけや、食器の並べ方ができた
<input type="checkbox"/> いただきます、ごちそうさまの食事のあいさつができた	<input type="checkbox"/> はしの持ち方や食べ方などの食事マナーを身につけられた
<input type="checkbox"/> 栄養バランスのよい献立について、学ぶことができた	<input type="checkbox"/> 郷土食や行事食などの食文化について、知ることができた
<input type="checkbox"/> 環境や資源に配慮し、分別をして、片づけができた	<input type="checkbox"/> みんなで協力して手順よく片づけをすることができた

©少年写真新聞社2025

### 保護者のみなさまへ

この1年間、学校給食に対し、ご理解、ご協力をいただき感謝申し上げます。エプロンの洗濯も、清潔に給食を食べるために必要なことです。毎週、洗濯をして持たせていただきありがとうございました。



3日(月) 『ひな祭り献立』

菜の花を混ぜた「菜の花ちらしずし」を作り、ひな祭りをお祝いします。

18日(火) 『黄金赤飯』

給食室より3年生の卒業お祝いの気持ちを込めて、さつまいもを入れた「黄金赤飯」を作ります。

卒業おめでとう

古来より、日本人の慶びの食事に、ハレの日の食卓に欠かせない「お赤飯」。お赤飯は幸せごはんです。



※今年度から、一食当たりの給食食材費 376 円は、補助金により無償化になりました。しかしながら、お米、野菜など、給食食材の高騰にとっても悩まされた一年でした。そんな中、練馬区から、米の価格上昇に伴う米の配付補助、地場野菜の一給食による野菜補助がありました。さらに、本校では契約農家の村田さんからは、一年を通じ変わらない価格で野菜を納品して頂きました。皆様のご協力と給食献立の工夫で、食材高騰を乗り切ることができました。一年間ありがとうございました。心から感謝いたします。



©少年写真新聞社2022

### 大北中学校の皆さんへ

給食は、食に関して様々なことを学べる時間です。ただ栄養を摂取するだけでなく、栄養バランスや健康に良い食事のとり方、食事のマナー、郷土食や行事食、地域食材についての知識を深めることができるように、献立をたてています。成長期の今は、健康な体を、自分自身で作っていく大切な時期です。規則正しい生活リズムと、3食の食事を意識して、しっかりと食べるように心がけてください。食べるという字は「人を良くする」と書きます。食べることを大切に、輝く未来に力強く進んでください。応援しています！！

