

# 給食だより 4月

令和3年度  
練馬区立大泉学園中学校

ご入学、ご進学おめでとうございます。いよいよ新学期です。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために、栄養バランスを考えてつくられています。また、給食は食事の大切さや食事マナー、地場産物、食文化などを学ぶ教材です。今年度もよろしくお願いいたします。

## みなさんの成長を支える給食

学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

### 主食



おもにごはんで、パンやめんもあります。

おもに炭水化物をとることができ、エネルギー源になります。



### 牛乳(200mL)

成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかりとることができます。



### 副食など(おかず)



魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質をとることができます。

## 学園中一の給食を作ってくださる方々

本校の給食調理業務は「シダックス大新東ヒューマンサービス株式会社」に民間委託されており、委託会社の方々が調理を行っています。おいしい給食をつくります。

《チーフ》社員 宮原さん(調理員の中心となって給食を作ります。)

《サブチーフ》名古屋さん(社員・チーフを補佐します。)

《社員》笠井さん 西野さん  
(パート調理員) 多田さん 瀧田さん 川合さん 吉田さん 横尾さん 海道さん 鈴木さんの11名で作ります。

栄養士の渡瀬貴美香です。生徒の皆さんが喜んでくれるおいしい給食、保護者の方々に安心していただける給食を提供していきたいと思っております。本校の給食活動に対し、本年度も温かいご支援をお願い致します。

「食べること」大切にしていますか…

健康なからだは毎日の食事からつくられます。食べ物は、ひとつの食品で全ての栄養がとれるものではありません。多様な食品をとることが大切です。1日30品目を目標に、主食・主菜・副菜をそろえて食べるよう心がけましょう。また、成長期である中学生は、カルシウムや鉄、ビタミンなどの栄養素を最も必要とする時期でもあります。しかしこれらの栄養素を、一回の食事で必要量摂取するのはなかなか難しいものです。ですから1日3食きちんと食べなくてはなりません。子どもたちが1年間とる食事のうちで、学校給食でとっているのは約6分の1です。残りの6分の5は家庭が担っているのです。子どもたちの心とからだの健康を保つには、学校給食だけでなく、家庭での食事もとても大切なのです。

# 「食」という字は「人を良くする」と書きます。

一食一食を大切に「人を良くする」食事を目指しましょう！