

# 4月給食だより

令和5年4月6日  
 北区立明桜中学校  
 校長 五明 早苗  
 栄養士 溝口 理沙

ご入学・ご進級おめでとうございます。新入生の皆さんは、これから始まる中学校生活に期待と不安でいっぱいのことと思います。今年度も安全で美味しい給食を提供していけるよう、給食室一同、愛情を込めて給食作りに取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。また、毎月の給食だよりを通じて、食に関する情報や、給食・食育についてお知らせしていきます。ご家庭での食育に役立てていただければ幸いです。

## — 明桜中の給食について —

明桜中学校の献立作成は、栄養士 溝口 理沙(みぞぐち りさ)が行います。毎月、北区の平均栄養摂取量を基準に、中学生のみなさんに必要な栄養が満たされるように献立を考えています。給食1食あたりの基準は以下の通りです。

エネルギー 830kcal  
 たんぱく質 エネルギー全体の13~20%  
 脂 質 エネルギー全体の20~30%

健康のために、小魚や海藻、豆類などの食材も多く使用します。残りがちな食材ですが、体によい食材なのでしっかり食べてくださいね。そのほかにも、次のようなことに気をつけて給食を作っています。

- ◆化学調味料を使わず、かつお節や昆布、鶏がらや豚骨などで天然のだしをとる。
- ◆冷凍食品やインスタント製品、加工品などは使用せず、カレーのルーや餃子、コロッケなども全て手作りする。
- ◆各地の食文化を伝えるために、郷土料理や世界の料理を献立に取り入れる。
- ◆旬の食材を取り入れ、季節感のある献立にする。
- ◆東京都の農業や漁業への関心を高めるため、地場産物を活用する。

変化に富んだ献立になるように、新メニューも取り入れていきたいと思っています。毎日心を込めて給食を作りますので、苦手な食べ物でもまずは一口、挑戦してくださいね！



## 明桜中学校の給食室

栄養士が献立作成をはじめ、食物アレルギーの対応に関すること等給食管理全般をいたします。調理業務は「東都給食株式会社」のスタッフが引き続き行います。安心安全を第一に、おいしい給食を提供できるように心を込めて作ります。よろしくお願いいたします。

# 給食当番の仕事

## ①身じたくを整える



## ★前髪、横の髪を帽子にしっかり入れましょう！

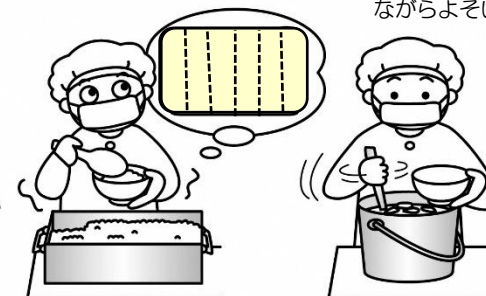
帽子から髪が出ていると、配膳中食べ物の中に髪が落ちてしまう可能性があります。給食室では、髪の混入を防ぐために、帽子を二重にかぶり、コロコロをしてから調理をしています。給食室の皆さんの努力に協力してね。

## ②人数を考えながら盛り付けをする

ごはんを縦に6等分して、1班ごとに1ブロック盛りきるよ。汁物は下に具が沈んでいるので、よくかき混ぜながらよそいましょう。

**体調が悪いときは当番ができません。**  
 ↓こんな人は先生に相談してください。

<input type="checkbox"/> 下痢をしている	<input type="checkbox"/> 風邪をひいている
<input type="checkbox"/> おなかが痛い	<input type="checkbox"/> 熱っぽい
<input type="checkbox"/> 吐き気がする	<input type="checkbox"/> 手や指に傷がある



## おねがい

### ○白衣の洗濯について

給食当番になると週の終わりに白衣を持ち帰ります。洗濯・アイロンをして、月曜日に持ってきてください。ボタン等のほつれがありましたら修理していただけると大変助かります。

ご協力よろしくお願いいたします。