



# 給食だより

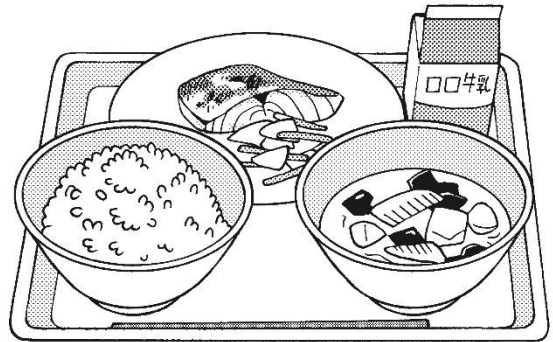
## 4月号

令和6年4月8日  
足立区立伊興中学校

ご入学・ご進級おめでとうございます。春休みが終わり、新年度がスタートしましたね。これからの学校生活を過ごすうえで、『給食時間が楽しみ!』と思っていただけるような安全・安心で美味しい給食を作ります。どうぞ1年間よろしく願いたします。

## おいしい 学べる 学校給食

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のために、栄養バランスのとれた食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめるための教材としての役割もあります。



### 適切な栄養量がとれます!

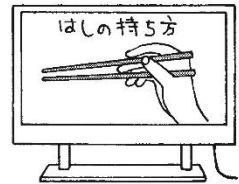
学校給食は、「学校給食摂取基準」(文部科学省)に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事では不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



### 教材です!

給食の時間では、準備から片づけまでの活動を通して、正しい手洗いやはしの使い方などの望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

また、授業の導入やふり返りで、献立や食品などが使われていて、教材にもなっています。



©少年写真新聞社2024

## 伊興中学校の給食について



- ・昨年度に引き続き、調理委託会社『(有)朝日屋』調理員10名で作っていきます。
- ・郷土料理や行事食など、毎月1回は献立に取り入れ、食文化の継承を目指します。
- ・和食・洋食・中華などバラエティに富んだ献立で、食事の楽しさを伝えます。
- ・デザート(ケーキやゼリー)、ドレッシングなどは全て手作りです。

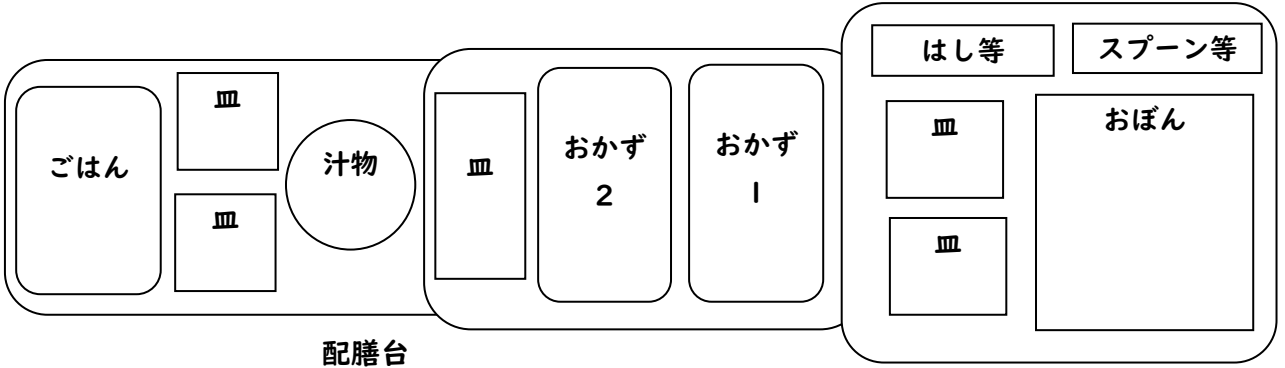
食事・栄養について困ったことがありましたら、お気軽に栄養士までご相談ください。

# 給食準備をスムーズに！



中学校の給食時間は小学校に比べて短く、成長に合わせて食べる量は増えています。準備に時間がかかってしまうと、その分食事の時間が削られてしまいます。

素早く準備をして、ゆっくり食事をとれるようにしましょう。チャイムが鳴ってから10～15分の間に「いただきます」を済ませることが理想です。



配膳台

食缶の並べ方の一例です。お盆の横にごはんを置いたり、おかずを離して置いたりしているクラスもあります。自分のクラスに合った方法を考えてみましょう。

## 配膳を早くするポイント

- ① 4時間目が終わったら素早く準備に取りかかる

(当番は手洗い・着替え・ワゴンの準備など、他の人は手洗い・着席)

- ② 2階の職員室前にあるサンプルを参考に一人分を盛り付け

	<p><u>バットで配られるもの</u> 面積で、目安をつけて配ります 40人なら、4等分にして 10人ずつ配ることが出来ます</p>		<p><u>食缶で配られるもの</u> 食缶には、目盛りがついているのでそれを目安に配ります。 8L入っている場合、40人なら10人終わったところで6Lの目盛り、半分で4Lの目盛りというように見ます。</p>
--	---------------------------------------------------------------------------------	--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 保護者様へ

給食当番は、週末に白衣を持ち帰ります。洗濯とアイロンがけをし週明けに持たせていただきますよう、お願いいたします。