

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年4月30日

木々の葉も青々としてきて、爽やかな季節になりました。新年度が始まってひと月、新しい生活にも慣れてきたころでしょうか。給食時間もリラックスしてクラスメイトと和やかに過ごしている姿が見られます。この時期は、「五月病」という言葉があるように、新生活の疲れが出て体調を崩しやすくなります。早寝・早起きを心がけ、朝ごはんをしっかり食べて、健康な心と体をつくりましょう。

✿給食時間の様子✿

今年度の給食が始まってから1か月ほど経ちました。1年生はまだエプロンと三角巾を身に着けるのに時間がかかったり、盛り付け量に戸惑ったりすることもあります。少しずつ慣れてきてスムーズにできるようになってきました。毎日落ち着いて味わいながら楽しく食べられると良いですね。



保健給食委員会の生徒を中心にスムーズに準備を行うことができます。とても手際が良く、早いクラスでは4時間目終了から10分程度で食べ始められます。



じゃんけんに勝った生徒✿

おかわりには毎日長い列ができています。お肉やデザートは特に人気で、3階のおかわりじゃんけんの声が2階まで聞こえてくることも…。この日はおからココアドーナツのおかわりじゃんけんが白熱していました。

✿給食室の様子✿

毎朝6時30分から調理をしています。限られた時間の中でも、ひばりが丘中の皆さんに喜んでもらえるように、じっくりと手間をかけて作っています。ホームページでも毎日の給食と調理の様子を載せていますので、ぜひご覧ください。



食材は料理に合わせて一つ一つ丁寧に切っています。



人気のカレーはルウから作ります。



お団子も手作りで、1800個丸めました。

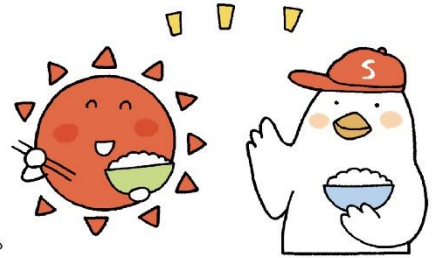
..... 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。



4月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	岩手県	ブラックマッペもやし	栃木県
豚肉	茨城県・群馬県	しょうが	高知県
鶏肉	茨城県	にんにく	青森県
卵	千葉県・宮城県	たけのこ	鹿児島県
鮭	宮城県	セロリ	静岡県
たら	ロシア	ピーマン	茨城県
さば	ノルウェー	レタス	西東京市
ししゃも	ノルウェー・アイスランド	きゅうり	千葉県
メルルーサ	アルゼンチン	れんこん	茨城県
にんじん	青森県・宮城県・徳島県・熊本県	里芋	埼玉県
玉ねぎ	北海道	にら	茨城県
じゃが芋	鹿児島県	赤パプリカ	茨城県
小松菜	西東京市	黄色パプリカ	茨城県
ほうれん草	西東京市	さやいんげん	沖縄県
大根	西東京市	さやえんどう	鹿児島県
白菜	茨城県・愛知県	アスパラガス	茨城県
長ねぎ	千葉県	ふぎ	愛知県
ごぼう	青森県	しめじ	長野県
キャベツ	愛知県	なつみ	愛媛県
かぶ	西東京市	いちご	群馬県

