

3月 給食だより

令和4年3月16日
西東京市立柳沢中学校

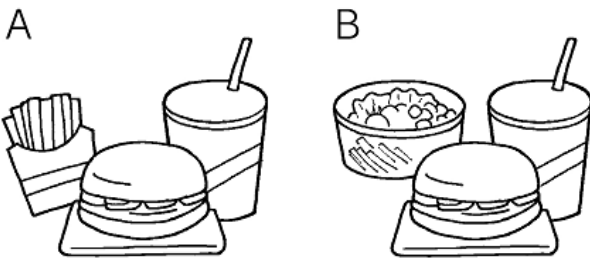
1年間、ありがとうございました

今年度も、コロナ禍により前を向いての「黙食」が徹底されました。感染症対策をとりつつ、時間内に配膳するために、保健給食委員は毎日呼びかけや消毒などの活動を頑張りました。先生方が、予備のお皿を使っておかわりを配り、食べ残しを減らすこともできました。安全でおいしい給食をつくるために日々努力されている調理校の保谷第二小学校の栄養士さんや調理員さん達にも、感謝の気持ちでいっぱいです。みなさん、ご協力ありがとうございました。



どっちを選ぶ？

ファストフードのメニュー



- ・ハンバーガー
- ・フライドポテト
- ・炭酸飲料
- ・ハンバーガー
- ・サラダ
- ・お茶

Aのメニューは炭水化物や脂質、塩分が多くなってしまいます。ファストフードを利用する時は、Bのように、フライドポテトをサラダにしたり、ドリンクを炭酸飲料ではなく、お茶や牛乳、野菜ジュースにしたりすると、ビタミンや無機質を補うことができます。

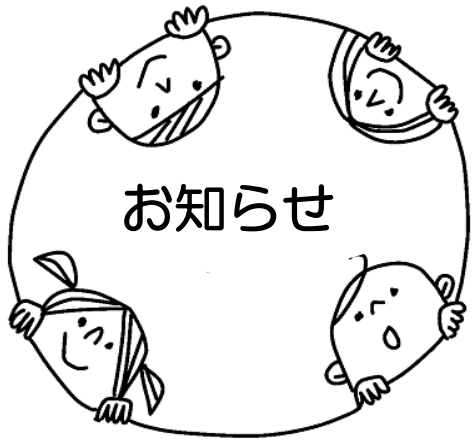
You are what you eat.

自分の好きな食べものを食べると、幸せな気持ちになりますね。でも、どんな食べ物でも、そればかりたくさん食べ続けると体に良くありません。

自分で食事を選ぶときは、何を組み合わせたら栄養バランスが良くなるか考えましょう。

ご飯やパンなどの「主食」と、肉や魚などの「主菜」だけにならないように、野菜料理や、牛乳・ヨーグルトなどの乳製品を加えると栄養バランスが整います。

自分の体は、食べたものでつくられています。毎日しっかり食事をとって、みなさんが健康に過ごされることを願っています。



給食費の返金について

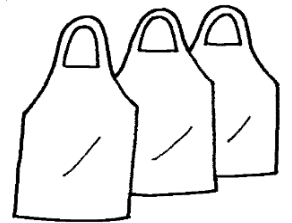
- オンライン授業期間の給食費返金は、すでにお配りしているお手紙の通り、教材費の引き落としで使用しているゆうちょ口座に3月15日返金いたしました。
- 対面授業再開後、給食停止届を提出されたご家庭については、個別に配布するお手紙で詳細をご確認ください。

エプロン・三角巾・巾着袋は、忘れずに
学校へ返却してください。



まだ学校に返却していないエプロンセットはありませんか？給食最終日の3月23日（水）、クリーニングに出すので、自分の家に給食のエプロンセットがあったら、すぐに学校へ返してください。

進級する後輩へ、全てのエプロンセットを揃えて引き継ぐために、確認をお願いします。



2月の給食で使用した主な食材の産地

北海道：玉ねぎ・じゃがいも・えだまめ

青森：いか・ほたて貝・にんにく

群馬：豚肉

栃木：もやし

茨城：パセリ

千葉：にんじん・長ねぎ・きゅうり

埼玉：小麦粉・小松菜

西東京市：小松菜・白菜・かぶ

神奈川：大根

長野：しめじ・えのき茸

新潟：舞茸

高知：生姜

愛媛：いよかん・デコポン

佐賀：米（夢しずく）

沖縄：さやいんげん

