



給食だより



2月

西東京市立ひばりが丘中学校
令和6年2月15日

2月4日は「立春」で、暦の上では春を迎えましたが、一年の中では最も寒い時期ですね。受験や学年末試験が近づいています。試験当日に日頃の勉強の成果を出せるように、体調をくずさないことが大切です。朝食をぬくと午前中の集中力がなくなってしまうので、早起き早寝朝ごはんを心がけましょう。

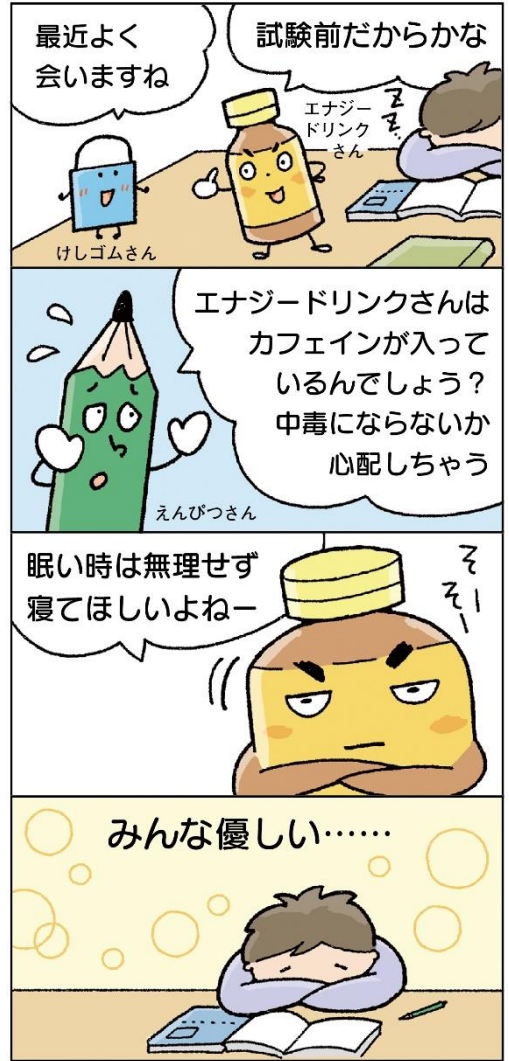
試験前から **か** **ぜ** **予** **防** **を** **!**

栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠・休養をとり、体の抵抗力を高めましょう。

また、石けんを使った手洗いやうがいを行い、マスクをつけて、部屋の空気の入替えなどをして、かぜの原因となるウイルスなどが体内に入るのを防ぎましょう。



試験前のとある夜



2月17日～23日はアレルギー週間 食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン(アレルギーを引き起こす物質)となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物とみなされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。症状は、じんましんやかゆみなどの皮膚症状のほか、粘膜症状、呼吸器症状などさまざまです。



*** 食物アレルギー対応を希望するご家庭へ ***

食物アレルギーの申し出は毎年更新していただく必要があります。今年度食物アレルギー対応を行っていたご家庭には、1月29日(月)に来年度の書類をお渡ししておりますので、引き続き食物アレルギー対応を希望される場合は、**3月15日(金)**までにご提出ください。希望されない場合はその旨を必ずご連絡ください。新たに食物アレルギー対応を希望される場合は、担任または養護教諭、栄養士にお申し出ください。また、飲用牛乳停止を継続される場合にも、来年度分の飲用牛乳停止願を**3月15日(金)**までに必ずご提出ください。



令和6年度 1学期 給食申し込みのお知らせ

※ 学校給食及び家庭弁当、どちらの方も全員申込書の提出をお願いいたします。

通常学級			特別支援学級(I・J 学級)		
学年	予定回数	給食費	学年	予定回数	給食費
新1年(現小6)	61回	20,557円	新1年(現小6)	58回	19,546円
新2年(現1年)	61回	20,557円	新2年(現1年)	58回	19,546円
新3年(現2年)	58回	19,546円	新3年(現2年)	55回	18,535円

- お知らせと申込書は、2月6日(火)に配布しております。
- 学年及び通常学級・特別支援学級によって金額が異なりますので、振込金額の間違いがないように、ご確認ください。
- 給食を申し込まれた方で、令和6年度の就学援助(準要保護)及び就学奨励費が認定された場合は、後日給食費相当額が就学援助費及び就学奨励費として市から送金されます。
- 振込みの際、通信欄に記入できる場合は学年・出席番号・生徒名の記入(入力)をお願いいたします。
- 給食費の返金が生じた場合は、学年の教材費等の引き落としで使用しているゆうちょ銀行の口座へ返金させていただきます(手数料は保護者負担)。
- 詳しくは、「令和6年度 1学期 中学校給食の申し込み及び中学校給食費について」をご覧ください。

《 申し込み期限 令和6年2月22日(木) 期限厳守でお願いします 》



1月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	埼玉県・茨城県・群馬県・栃木県	ブラックマッペもやし	群馬県
豚肉	茨城県	ごぼう	熊本県・青森県
鶏肉	茨城県	里芋	新潟県
卵	千葉県・宮城県	しょうが	高知県
いか	ペルー	にんにく	青森県
シロイトタラ	ノルウェー	ブロッコリー	群馬県
さば	ノルウェー	セロリ	静岡県
鮭	北海道	かぶ	石川県
しらす干し	熊本県・兵庫県・静岡県	ピーマン	高知県
くじら	山口県	赤パプリカ	千葉県
ぶり	長崎県	きゅうり	群馬県
玉ねぎ	北海道	れんこん	茨城県
じゃが芋	北海道	にら	茨城県
にんじん	千葉県	わけぎ	京都府
小松菜	西東京市	チンゲン菜	千葉県
ほうれん草	西東京市・群馬県	さやえんどう	愛知県
長ねぎ	茨城県・栃木県	せり	宮城県
大根	西東京市	みかん	和歌山県
白菜	西東京市	甘平	愛媛県
キャベツ	愛知県	りんご	青森県

