



給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校
令和5年6月

梅雨入りから3週間近く経ちましたが、じめじめと蒸し暑い日はまだ続いています。梅雨は体調を崩しやすくなる人間とは逆に、食中毒の原因となるカビや細菌等は元気いっぱいになるので、食中毒予防を心がけましょう。さて、平成17年に食育基本法が制定・施行され、毎年6月は食育月間、19日は食育の日となっています。食育は生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか？

❖食事をおいしく、バランスよく～栄養バランスのとれた食事をとろう！～

西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のために、「栄養バランスのとれた食事の推進」に取り組んでいます。栄養バランスのとれた食事とは、「主食」「主菜」「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほど、バランスよく食品や栄養素が摂れているといえます。給食では、主食・主菜・副菜をそろえた、野菜たっぷりのメニューを提供しています。



☆栄養バランスが整い、野菜を食べる量が増えることで、肥満や生活習慣病を予防することができます。結果として、生涯にわたる健康寿命が延び、健康に長生きすることができます。

❖季節の野菜を取り入れて、めざせ！1食で野菜摂取120g！！



6月19日の給食では、地場産の小松菜、キャベツ、大根を使用しました。この1食で約150gの野菜を食べられました。

給食では主食・主菜・副菜をそろえた献立に、季節の野菜をたっぷり使って栄養バランスを整えています。特に、地場産の野菜は新鮮でおいしく季節感に富み、価格も安定しているので、積極的に取り入れています。1食に必要な野菜の量は、中学生や大人で120g程度です。地場産の野菜は、直売所その他、スーパーマーケットなどでも購入することができるので、ぜひご家庭の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

野菜120gは、
「生野菜で両手1杯分」
「加熱後で片手1杯くらい」
が目安です！

令和5年度 2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		
学年	予定回数	給食費
1学年	71回	23,927円
2学年	72回	24,264円
3学年	73回	24,601円

特別支援学級(I・J学級)		
学年	予定回数	給食費
1学年	70回	23,590円
2学年	70回	23,590円
3学年	70回	23,590円

※ 特別支援学級は、1学期未徴収1回分を含む。

- 学年・学級によって金額が異なりますので、振込み金額の間違いないようお願いいたします。
- 令和5年度の就学援助(準要保護)及び就学奨励費の申請をされた方で認定された場合は給食費の振込みは不要となります(認定結果の通知は令和5年6月30日発送予定)。
- 振込みの際、通信欄へ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5年度 2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5年7月7日(金) 期限厳守でお願いします 》



5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	大根	西東京市
もち米	佐賀県	ごぼう	青森県
豚肉	茨城県・千葉県	里芋	愛媛県
鶏肉	宮崎県	しょうが	高知県
たこ	北海道	にんにく	青森県
かつお	静岡県	さやいんげん	茨城県
さば	ノルウェー	チンゲン菜	茨城県
モウカサメ	宮城県	にら	栃木県
いか	ペルー	葉ねぎ	静岡県
ちりめんじゃこ	熊本県	ブロッコリー	愛知県
子持ちししゃも	アイスランド	ブラックマッペもやし	栃木県
えび	インドネシア	ふき	愛知県
にんじん	徳島県	アスパラガス	栃木県
玉ねぎ	西東京市・北海道・兵庫県	グリーンピース	茨城県
じゃが芋	鹿児島県	ピーマン	茨城県
キャベツ	西東京市・愛知県	赤・黄パプリカ	茨城県
きゅうり	西東京市・千葉県	なす	栃木県
小松菜	西東京市	ズッキーニ	長野県
ほうれん草	西東京市・埼玉県・茨城県	カラマンダリンオレンジ	愛媛県
長ねぎ	西東京市・千葉県	ニューサマーオレンジ	静岡県

