

# 5月 給食だより



令和5年5月16日  
西東京市立青嵐中学校

緑鮮やかな季節になりました。新年度が始まって1ヶ月半、給食当番や給食委員会の活動も軌道に乗ってきました。1年生は、慣れないエプロンや三角巾の着用にもだいぶ慣れてきて給食準備もスムーズにできるようになってきました。給食時間をしっかりとれるように4時間目が終わったらすぐに給食準備にとりかかりましょう。

## 【給食の様子を紹介します】



青嵐中学校の給食は保谷第一小学校で調理しています。揚げ物や、だしをとったり、大きな釜で調理します。



出来上がった給食はコンテナにのせ小学校から運びだします。青嵐中に届いたコンテナは、配送員さんが各クラス前に設置します



今年度も廊下で配膳をします。

給食は前を向いて、静かに食べます。

5月11日(木)の給食から…旬のグリンピースが入ったご飯です。保谷一小的の2年生が豆をさやから取り出すお手伝いをしてくれました。

## 給食食材の購入に対する市からの補助について



西東京市では、コロナ禍における原油価格・物価高騰への対策として、保護者の皆様の負担を増加させることなく、市立小中学校における学校給食の質と量を保ち、安定的に実施するため、令和4年度7月から小中学校に対し給食食材等の購入費用の一部を補助しています。

令和5年度においても、4月1日から翌年3月31日までの間に提供される学校給食に使用する給食食材等の購入費について、生徒1食あたり27円（1食8%に相当する額）を補助します。保護者の皆様にお支払いいただく給食費に変更はありません。

保護者の皆様にお支払いいただく給食費と市からの補助金を有効に使用し、安全・安心な給食を提供してまいりますので、今後ともご理解ご協力のほど宜しくお願いいたします。

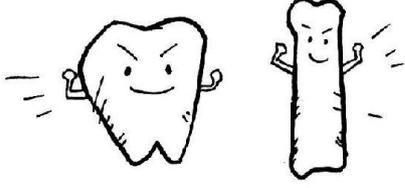
# 丈夫な骨や歯をつくるために牛乳を飲もう！

汗ばむ陽気になると、給食で出る冷たい牛乳もおいしくなりますね。勉強や部活で日々忙しい中学生の皆さんは栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨（コツコツ）貯金をしていきましょう！

## 牛乳 —骨や筋肉をつくる食べ物—

牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています。

**しょうぶな歯やつよい骨をつくる**



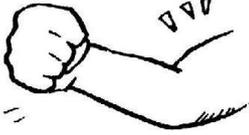
**たんぱく質**  
**脂肪**  
**カルシウム**  
**ビタミンA**  
**ビタミンB<sub>1</sub>**  
**ビタミンB<sub>2</sub>**

**脳や神経の発達に役立つ。また、神経を落ち着かせる働きもある**

ねる前に牛乳を飲むとよく眠れるといえます



**むだなく血や筋肉となり、からだを動かすエネルギーにもなる**



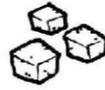
**からだ全体の調子を整え、健康を保つ**



骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後増加しなくなるので骨の量が増える今、骨量を増やしておくことが大切です。



**給食で使用されているカルシウムを多く含む食品**

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
|  牛乳  |  とうふ   |  高野どうふ |  ししゃも |  ひじき |
|  チーズ |  ヨーグルト |  わかめ   |  こんぶ  | など  |

