

4月 給食だより

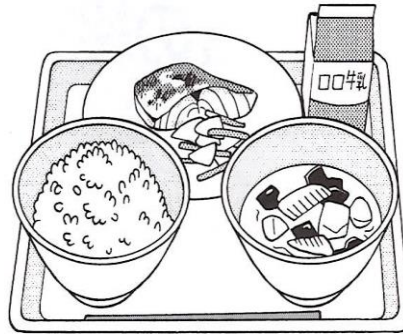


令和6年4月15日
西東京市立青嵐中学校

うらかな春の日差しのもと、新入生を迎え新年度が始まりました。4月は、環境が変わり疲れやストレスがたまりやすくなる時期です。夜更かしせず、朝食はしっかり食べてから登校することが大切です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事では子供達の健やかな成長を支え、安全や衛生に配慮し心を込めておいしい給食づくりに努めてまいりますので一年間よろしくお願いいたします。

おいしい 学校給食 学べる

給食の時間では、準備から片付けまでの活動を通して、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けることができます。



適切な栄養量がとれます！

学校給食は、「学校給食摂取基準」（文部科学省）に基づき、望ましい栄養量を算出して、献立を立てています。具体的には、カルシウムなどの、家庭での食事では不足しがちな栄養素を、可能な範囲で、学校給食で補うなどの工夫がされています。



保護者の方へ

学校給食に関するお知らせ

【令和6年度市立小学校及び中学校の給食費完全無償化決定について】

子どもの成長にとって「食」は大きな役割を果たすことから、西東京市立小学校及び中学校における令和6年度の児童・生徒の給食費については、所得制限などを設けない「完全無償化」とし、公費で負担することが決定しました。

市立小学校及び中学校においては、これまで通り、栄養価や質を維持し、「安心・安全でおいしい学校給食」を提供してまいります。

なお、すでに学校にお支払いいただいた、中学校の1学期の給食費については、令和6年度1学期中に返金予定です。詳細な日程は決定次第お知らせします。

【2・3月の献立に使われた食材の主な産地】

産地名	食品名	産地名	食品名
北海道	じゃが芋・玉ねぎ	長野	えのき・エリンギ・ピーツ
青森	りんご・にんにく	神奈川	大根
群馬	白菜・きゅうり・もやし	和歌山・山口・広島	ポンカン・みかん・レモン
千葉	人参・青梗菜・さつまいも	沖縄・熊本	いんげん・ごぼう・デコポン
埼玉	小松菜	九州・大分	乾椎茸・木クラゲ
栃木	しいたけ・いちご	西東京市	長ねぎ・人参・ほうれん草
茨城	長ねぎ・ほうれん草	西東京市	しいたけ
高知	生姜	新潟	米・もち米・里いも・舞茸
愛知	きゃべつ・ブロッコリー	東京・群馬・岩手・青森	牛乳（原乳）

※西東京市の給食は安全基準にしたがって納品された食材を使用しています。

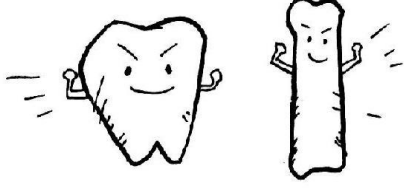
丈夫な骨や歯をつくるために牛乳を飲もう！

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



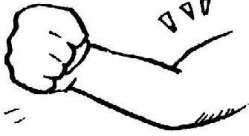
たんぱく質
脂肪
カルシウム
ビタミンA
ビタミンB₁
ビタミンB₂

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

