

# 4月給食だより



令和7年4月14日  
西東京市立青嵐中学校

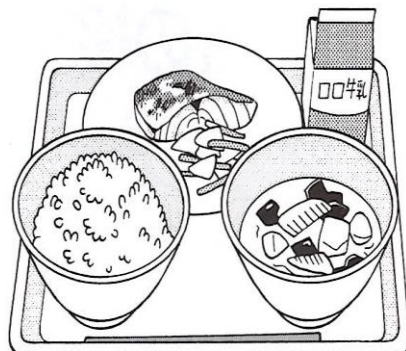
うららかな春の日差しのもと、新入生を迎え新年度が始まりました。4月は、環境が変わり疲れやストレスがたまりやすくなる時期です。夜更かしせず、朝食はしっかり食べてから登校することが大切です。学校給食は、栄養バランスのとれた食事で子供達の健やかな成長を支え、安全や衛生に配慮し心を込めておいしい給食づくりに努めてまいりますので一年間よろしくお願いします。

## 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。



給食の時間では、準備から片付けまでの活動を通して、衛生への配慮や配膳の仕方を身につけるだけでなく、自分自身で考えて行動することなど、食に関する実践力を身に付けることができます。



## 朝から元気に過ごすために 毎日朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは、1日の始まりのエネルギー源となり、睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促すなど、さまざまなよい効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、集中力も増します。

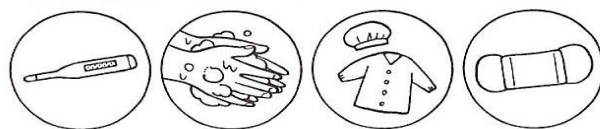
規則正しい生活習慣を身につけるためにも、朝ごはんをしっかり食べる習慣づくりを家族で取り組みませんか。



## 給食当番の人は 毎日チェックしよう！

- ①毎日、自分の健康状態を確認して、発熱、下痢、腹痛、嘔吐などがあれば当番をかわってもらいます。
- ②石けんをよく泡立てて、きれいに手を洗います。
- ③清潔な白衣や帽子で身支度をととのえて、マスクを着用します。

毎日、健康状態を確認してから当番を行いましょう。



## 保護者の方へ

### 【令和7年度市立小中学校の給食費完全無償化についてのお知らせ】

西東京市教育委員会

市では、令和6年度から開始した学校給食費無償化を7年度も継続いたします。  
令和7年度の給食費完全無償化後の給食の一食当たりの単価は、中学生 394 円となります。市立小学校及び中学校においては、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。

# 丈夫な骨や歯をつくるために牛乳を飲もう！

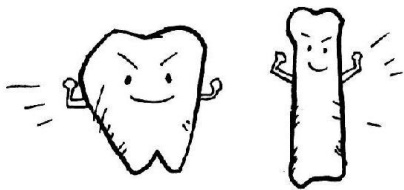
汗ばむ陽気になると、給食で出る冷たい牛乳もおいしくなりますね。勉強や部活で日々忙しい中学生の皆さんは栄養バランスのよい食事をしっかり食べて、適度な運動をし、十分な睡眠をとることが大切です。成長期こそ、骨や歯にしっかりカルシウムを蓄えて、骨骨（コツコツ）貯金をしていきましょう！

## 牛乳

### ー骨や筋肉をつくる食べ物ー

牛乳にはいろいろな栄養がたくさん含まれています。

じょうぶな歯やつよい骨をつくる



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



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



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が骨量は、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。



へえっ、こんなに必要なの？

### 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



高野とうふ



ししゃも



ひじき



チーズ



ヨーグルト



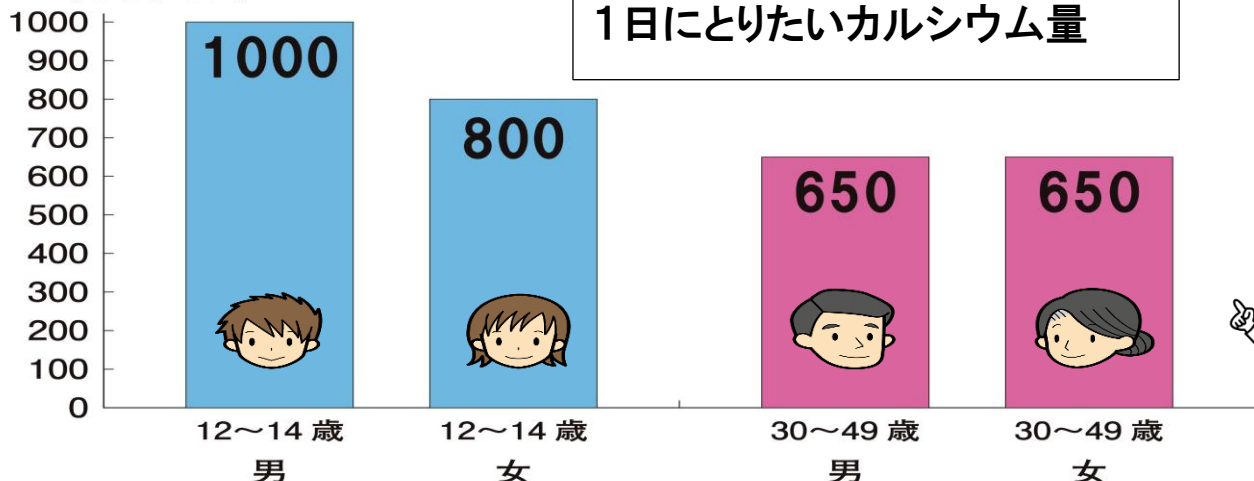
わかめ



こんぶ

など

(ミリグラム)



1日にとりたいカルシウム量

