

5月給食だより

令和元年5月15日
西東京市立田無第一中学校

緑鮮やかな季節になりました。新年度が始まって1ヶ月、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。今回は給食の1日の流れをご紹介します。



10:40
上向台小学校から、トラックで給食が運ばれてきます。



11:45
コンテナが各教室前に運ばれます。中にクラスごとの食器や食缶が入っています。



12:35～（配膳室）
当番がクラスの牛乳を受け取ります。



12:35～（教室）
配膳台を拭いて、給食当番が配膳します。



12:50頃
準備ができれば給食を食べ始めます。

13:05～（教室）
教室で食器を片づけ、コンテナ内に食器や食缶を片づけます。配膳台を拭いて片付けます。



13:05～（配膳室）
牛乳缶を配膳室に戻します。（ストローと紙パックの分別）



同時に、給食委員が各クラスの牛乳缶が返って来ているか、飲み残しがあるか確認します。



13:50
コンテナを積んだトラックが上向台小学校へ戻ります。

給食は、和食、洋食、中華など様々なメニューがあります。エネルギーや栄養が中学生の1食の適量になるような献立になっています。
中学生は体が著しく成長する時期です。

- ①主食（ご飯、パン、麺）
- ②主菜（肉、魚、卵、豆、豆腐などメインとなるおかず）
- ③副菜（野菜や海草などサブのおかず）

を意識して、好き嫌いせず食べるようにしましょう！

献立より



4月17日（水）

- ・スパゲティボロネーゼ
- ・豆とキャベツのサラダ
- ・ヨーグルトケーキ
- ・牛乳



5月8日（水）

- ・グリンピースご飯
- ・かつお揚げ煮
- ・わかめサラダ
- ・えのきと豆腐のみそ汁



食器は、強化磁器食器を使用しています。普通の食器に比べ割れにくい食器ですが、乱暴に扱うと割れてしまいます。皆で使う食器ですので、大切に扱うようにしましょう。

小学校に比べると、食器が大きく、給食の量も小学校中学年のおよそ1.3倍になります。

朝ごはんは大切なエネルギー源

～朝ごはんて脳が目覚める～

皆さんは朝ごはんを毎日食べていますか？

日本スポーツ振興センターの調査によると、朝ごはんを食べない日がある子供が約10%いることがわかっています。

朝ごはんは、寝ている間に不足したエネルギーを脳や体に補給する以外にも視覚・きゅう覚・味覚などの五感を使うことで脳を刺激して目覚めさせるなどの効果があります。朝ごはんをぬくと頭がぼーっとしたりイライラしたりして授業に集中できなくなってしまうです。

毎年行われる全国学力・学習状況調査でも毎日朝ごはんを食べる人の平均正答率は食べていない人に比べ、高くなっています。

授業に集中して取り組むためにも、朝ごはんをしっかりと食べて脳を目覚めさせましょう。

～朝ごはんの栄養バランスチェック～

皆さんは毎朝どのような朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんは、わたしたちの午前中の活動に必要なエネルギーになる大切な食事です。そのため、朝から栄養バランスのとれた食事をして、体や脳を目覚めさせましょう。

栄養バランスのとれた食事をするためには、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。

- 主食・・・ご飯・パン・めん
- 主菜・・・魚・肉・卵・豆・豆製品
- 副菜・・・野菜・きのこ・海そう
- 汁もの・・・スープ・みそ汁・牛乳
- 果物

忙しい朝、いろいろな食品を食卓に出すのは大変ですが、前の晩に下ごしらえしたり、冷凍して作り置きするなど、少しの工夫で短時間でも用意できます。栄養バランスの見直しをしてみましょう。

令和元年度 給食申込みについて



1学期（4月～7月）の学校給食、家庭弁当選択の申し込みの期限が2月末でした。お忙しい中、ほとんどの方が期限内に申込書を提出してくださり、ご協力に感謝申し上げます。お陰さまで新年度の給食を順調に始めることができました。

★ 今後の予定について

2学期（9月～12月）・申し込み6月中旬・提出期限7月初め

3学期（1月～3月）・申し込み10月中旬・提出期限11月初め

詳細につきましては、改めてご案内いたしますので、その際にはよろしく願い致します。

★ 就学援助（準要保護）について

1学期（4月～7月）の給食を申し込まれた方で、今年度の就学援助が認定された場合は、後日、市から送金致します。なお、2学期、3学期の給食費の振り込みの必要はありません。申込書を提出してください。

食物アレルギー対応について

中学校給食では、調理する場所と給食を食べる場所が離れていることから、個別に除去食を提供することが困難です。したがって食物アレルギーの対応は以下のとおりとなっております。

- ① 家庭弁当を持参する。
- ② 各自献立を確認し食べられない日は弁当を持参する（生活管理指導表提出）
- ③ 各自献立を確認し、食べられない食材のみを生徒自身で除去して、食べる。

上記②に該当する場合は、詳細献立表を用意しお渡ししますので、学校栄養士までご連絡ください。給食・食物アレルギー等で気になることがありましたらいつでもご相談ください。

