

4月給食だより

令和6年4月24日
西東京市立田無第三中学校

新年度の給食が始まって2週間が過ぎました。1年生のみなさんも、中学校の給食に慣れてきたでしょうか。教室の移動があって忙しいと思いますが、4時間目の授業が終わったら、すぐに手を洗い給食当番は身支度を整え、みんなで協力して給食の準備にとりかかりましょう。

【田無第三中学校の給食】

本校の給食は、谷戸小学校の給食室で調理されています。

食材は主に国産を使用し、地場産物の使用を心がけています。塩分の取りすぎは、生活習慣病にかかるリスクを高め、将来の健康に影響を与えることから『学校給食摂取基準』で、1食あたり2.5g未満とされています。化学調味料は使用しません。塩分控えめでも、おいしく食べられるように、さば節や鶏ガラなどから「だし」をとり、旨味と食材の味を活かす工夫をしています。



調理室から届く給食コンテナは、安全管理のために施錠されています。田無第三中学校に届いた後、配膳前に教員が鍵を開けます。



給食は、成長期の中学生が1日に必要な栄養素の3分の1程度を目安に、栄養摂取基準値が定められています。特に日ごろ不足しがちなカルシウムは、給食で1日に必要なカルシウム量の2分の1を補えるように設定しています。

しよつき きも 食器の気持ち



保護者の方へ

【令和6年度 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、西東京市立小学校およ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。

詳細については、市ホームページをご確認ください。



令和6年度 市立学校給食費の完全無償化について 西東京市 Web
www.city.nishitokyo.lg.jp

なお、すでに学校にお支払いいただいた、中学校の1学期給食費については、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。

給食着の洗濯・アイロンがけにご協力をお願いします。

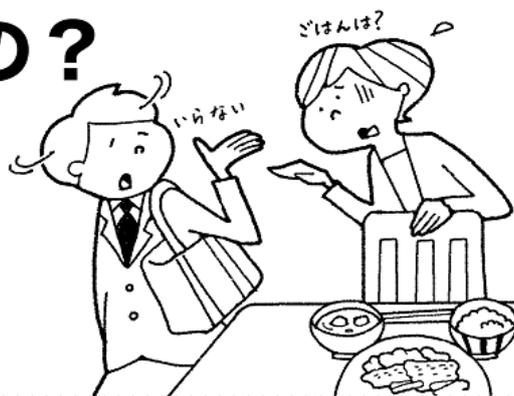
給食当番をした週の週末に、給食着を持ち帰ります。ご家庭で洗濯とアイロンがけをして、次の登校時に持たせてください。他の生徒も使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤の使用はお控えください。



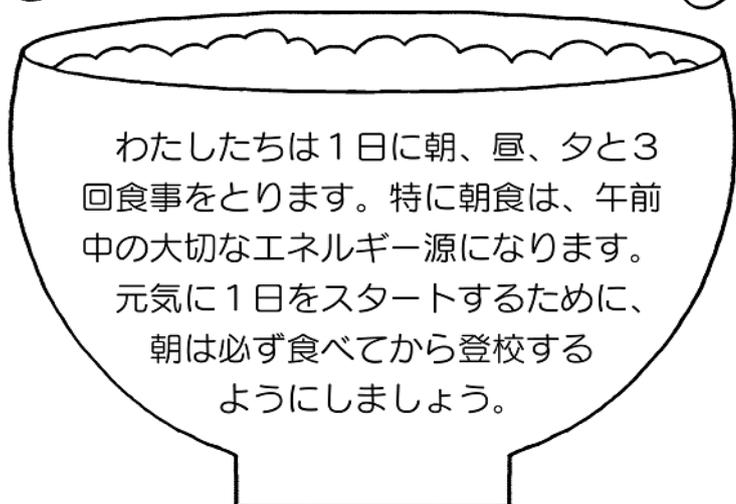
朝ごはんを食べよう

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。



元気な1日は朝食から!



朝食をとる習慣がない



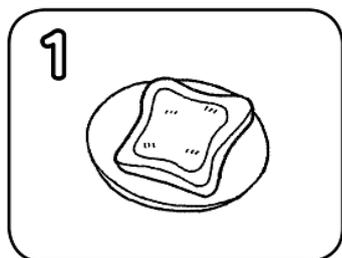
→まずは何かを食べる

すぐさま完璧な朝食をとろうと思ってもなかなか難しいものです。まずはおにぎりやパンなど、何かを食べることを習慣づけていきましょう。

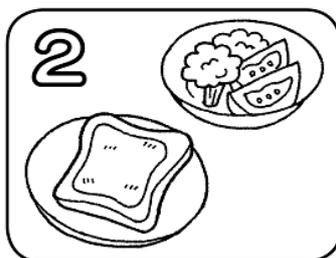


朝ごはんステップアップ 1・2・3

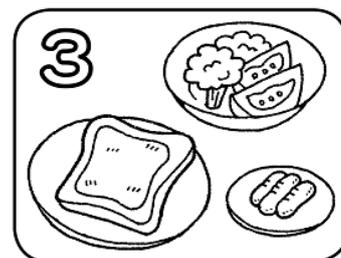
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんには主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。