



# 4月 給食だより

平成29年4月6日  
板橋区立志村第二中学校

## 入学・進級 おめでとうございます!

ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年が始まりました。今までと環境が変わり、期待ややる気に満ちている半面、知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけましょう。

学校給食では、安全や衛生に配慮し、栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期の心と体の発達を支えていきたいと思ひます。1年間よろしくお願ひいたします。



〈4月の給食目標〉 学校給食を理解しよう。

○ **志村二中の給食について (平成29年度)**  
**給食時間** 12:35~13:05 **基準回数** 185回  
**給食費月額** 5,360円 (年11回支払い、一食単価 319円)  
 ※給食費は指定口座より引き落とされます。  
 ※給食費は全て食材料費に使われます。光熱費、施設設備費、人件費等は区費で支払われています。  
 ※病気等で長期欠席する場合、「給食停止届」を担当の先生を通じて栄養士までご提出ください。  
 届け出があった場合のみ、年度末に返金をします。

○ **食物アレルギーによる除去食について**  
 食物アレルギーによる除去食等の必要な方は、栄養士までお知らせ下さい。  
 ※ 生活管理指導表 (医師による診断書) の提出が必要です。  
 ※ 面談後、必要書類にご記入いただき実施となります。

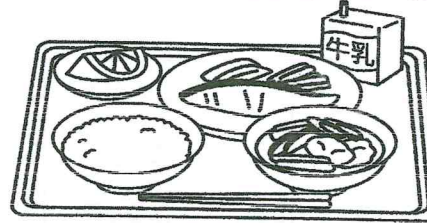
○ **ブルー衣・帽子、テーブルクロスを持ち帰りについてのお願い**  
 給食当番に当たりましたら、毎週金曜日にブルー衣・帽子、テーブルクロスを持ち帰ります。洗濯をして翌週月曜日に次の当番に渡せるようご協力をお願いします (ボタンが取れていた場合、取り付けをよろしくお願いいたします)。

〈板橋区学校給食栄養摂取基準 (中学生)〉

I補キ-	タパク質	脂質	カルシウム	鉄	たんぱく質当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩	食物繊維
820 kcal	31 g	25.4 g	400 mg	3.5 mg	300 μgRE	0.6 mg	0.6 mg	35 mg	3 g	6.5 g

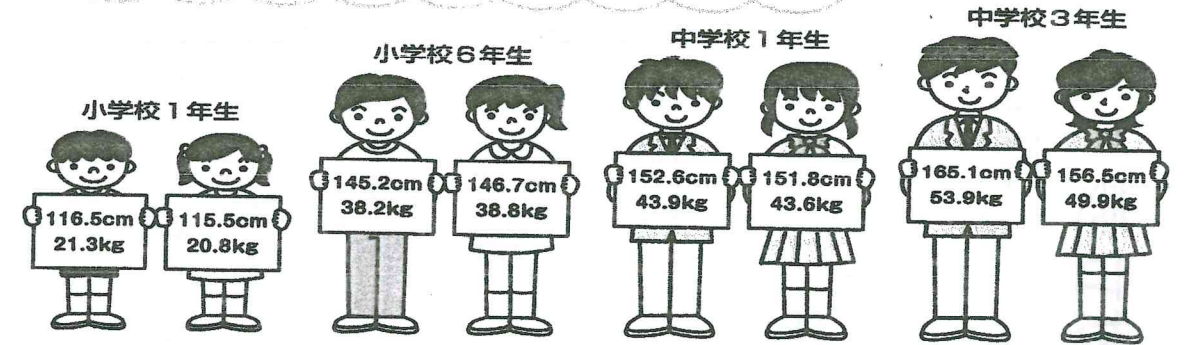
※ 安全な食材料を使用し、給食室で1個1個心を込めて手作しています。

## 学校給食の役割 — 学校給食は「生きた教材」です。



学校給食は、学校で食べる“食事”ということだけでなく、栄養バランスのとれた豊かな食事で、成長期にある子どもたちの健康の増進、体位の向上を図ることはもちろん、将来にわたって健康な生活を送れるように、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための教材となるものです。

心身ともに大きく変化していく成長期。食事からさまざまな栄養をとることが大切です。



※数字は、上が身長・下が体重の平均値 (文部科学省「平成27年度学校保健統計調査」より)

## 学校給食を通して学ぶこと

<b>1 楽しく会食すること</b> ● 食事のマナー ● 会食を通して人間関係を深める 	<b>2 健康によい食事のとり方</b> ● 栄養バランスのよい食事 ● 日常の食事の大切さ 
<b>3 食事と安全・衛生</b> ● 安全で衛生的な食事の準備や後片付け ● 食中毒予防 ● 自分の健康 	<b>4 食事環境の整備</b> ● 食事にふさわしい環境づくり ● 衛生的な盛り付け ● 環境や資源に配慮 
<b>5 食事と文化</b> ● 郷土食や行事食 ● 地域の食料の生産・流通・消費 	<b>6 勤労と感謝</b> ● みんなで協力して自主的に活動 ● 感謝の気持ち 

【食育キャラクターいたばちいの誕生】  
 「いたばちい」は、食育キャラクター原画コンクールに参加してくれた児童・生徒2274作品の中から選ばれました。

✿いたばちいのプロフィール✿  
 区の鳥であるハクセキレイがモチーフです。いつもエプロンをつけていて、話す時に語尾に「ちい」とつく。  
 名前: いたばちい 性格: みんなに優しい 特技: 料理  
 好きな給食: カレー 誕生日: 2月1日