

# まゆうしよくだより

板橋区立板橋第一中学校  
給食室  
令和8年5月号



**一日のスタートは朝ご飯から。  
元気に過ごすためのスイッチです！**

新学期を迎えて1ヶ月がたちました。ゴールデンウィークから始まる5月ですが、新しい生活にも慣れてきましたか？

1日のスタートを気持ちよく切るためには、朝ご飯をしっかり食べることです。朝ご飯を抜いてしまうと体内リズムが崩れ、頭も身体もぼんやりしたまま過ごすことになります。休日も決まった時間に朝ご飯を食べるように心がけましょう。

5月の給食目標  
衛生的な食習慣を身に付けよう



朝ご飯を食べると  
体温が上がって  
体が動くスイッチが入ります。

～板一中での名称と使い方～

## 配膳に使う食器具について



大いお玉 容量180cc  
主に汁用 カレールーなど



お玉 容量100cc  
あんかけ、煮物用



ギザ玉 めんが入った汁  
サラダや炒め物などでも使用



豆玉 容量40cc  
ふりかけ 佃煮用



トング 個数もの用  
炒め物やサラダにも使用



しゃもじ  
ご飯用 2本入れてます。

## 学務課からのお知らせ

日頃より、給食当番用エプロンの洗濯についてご協力いただきありがとうございます。

各家庭のご協力により、清潔なエプロンで給食の準備に取り組むことができますが、香りの感じ方には個人差があるため、ご使用される洗剤や柔軟剤などで生徒の食欲に影響を与える場合があります。

