

1月給食だより

令和8年1月8日
板橋区立加賀中学校



新年を迎え、いよいよ学年最後の学期がはじまりました。
健康管理に一層注意が必要な時期です。基本の手洗い・
うがいを徹底し、バランスのとれた食事・適度な運動・十分
な睡眠を心がけて体調を整え、感染症を予防しましょう。



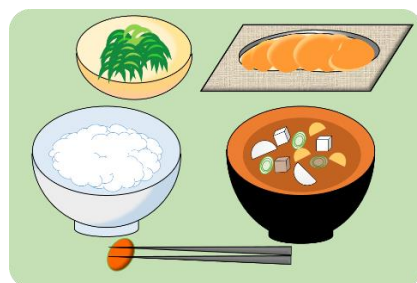
板橋区食育キャラクター

◆◆1月の栄養目標：日本型食生活を見直そう◆◆

「日本型食生活」とは、ごはんを主食としながら、主菜・副菜に加え、適度に
牛乳・乳製品や果物が加わった、バランスのとれた食事のことです。



(参考：農林水産省ホームページ「実践食育ナビ」)



ごはんを主食にするメリット

- ◎和・洋・中のいろいろな主菜・副菜
と組み合わせやすく、幅広い食材を
楽しめる。
- ◎ごはんそのものに塩分がない。

外食をするときや、市販の弁当や惣菜を買うときも、「日本型食生活」を
参考にして選んでみましょう。



冷凍食品やレトルト食品なども上手に組み合わせて、
無理なく続けていくっちい♪

今月の板橋ふれあい農園会給食 板橋区産の長ねぎが届きます！

1月21日(水)の「すき焼き風肉豆腐」で
板橋区の農家さんが育ててくださった長ねぎを使用します。



生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋ふれあい農園会の
みなさんが育ててくださった長ねぎを全小中学校に届けるっちい！

◆◆1月の給食目標： 給食のねらいや歴史を理解して食事をしよう◆◆

時代の流れと共に「学校給食」は変化をしつづけてきました。
いつの時代の給食にも、子どもたちを大切に思う気持ちがこめられています。
そして、学校給食は食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける
ために重要な役割を果たしています。

1月24日から30日は
全国学校給食週間
です



リクエスト給食アンケート結果

各クラスからリクエストメニューを募集しました！

7学年

- 1組：ブルーベリーケーキ
- 2組：みそラーメン
- 3組：キムチチャーハン
- 4組：きなこ揚げパン

8学年

- 1組：みそラーメン
- 2組：きなこ揚げパン
- 3組：照り焼きチキン
バーガー
- 4組：きなこ揚げパン

9学年

- 1組：フルーツ白玉ポンチ
- 2組：2色揚げパン
- 3組：きなこ揚げパン
- 4組：きなこ揚げパン

各クラスのリクエストメニューは、3学期の給食に登場します。お楽しみに！

【給食だより・献立表の配布について】

3学期より、おたより類のオンライン配布を行います。
紙でほしい場合は、お子様を通してお持ち帰りください。

給食室前に設置しているので、
こちらからお持ちください。

