

4月 給食だより

令和6年4月8日
板橋区立加賀中学校



板橋区食育キャラクター

ご入学、ご進級おめでとうございます。新年度は新しい生活への期待に胸を膨らませる一方で、環境が変わり、疲れがたまりやすくなる時期でもあります。夜は早めに寝て、朝ごはんをしっかり食べてから登校することが大切です。

中学生は小学生に比べて必要なエネルギーや栄養素が増えるため、給食の量も多くなります。7年生のみなさんは、少しずつ慣れていきましょう。

今年度も心を込めておいしい給食を作ります。どうぞよろしくお願いします。

◆◇4月の栄養目標：正しい食習慣を身につけよう◆◇



正しい食習慣を身につけるためには、朝起きたときからのリズムを作ることがポイントです。目覚めたら朝の光を浴びて、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

給食には、成長期にあるみなさんが健やかに過ごすための工夫をたくさん凝らしています。これから自分で食事を選んだり料理をするとき、どのような組み合わせにするとよいか（主食・主菜・副菜）、何をどのくらい食べるとよいか（栄養バランス）、ぜひ給食をヒントにしながら考えてみてください。

【学校給食で提供しない食材について】

板橋区では食物アレルギー事故予防のため、学校給食では提供しない食材を定めています。令和6年1学期からは下枠内の食材を学校給食では提供しません。

- | | | |
|--------------|-----------|------------|
| ・ そば | ・ ピスタチオ | ・ マカダミアナッツ |
| ・ 落花生（ピーナッツ） | ・ ブラジルナッツ | ・ 松の実 |
| ・ カシューナッツ | ・ ヘーゼルナッツ | ・ キウイフルーツ |
| ・ くるみ | ・ ペカンナッツ | |

※これらの食材を含む製品と同一設備内で製造した製品は、給食で使用します。

※授業や校外学習や宿泊先等、給食以外の場面では使用可能性があります。



上記の食材は提供しませんが、中学校の給食では、小学校の時とは違う献立や、あまり出されていなかった食材が出る場合があります。家庭配布用献立表を見て、食べたことがない食材がないか等、前もってご確認をお願いします。

◆◇4月の給食目標：給食の手順や係分担を覚えよう◆◇



給食の準備が素早く済ませられると、落ち着いて食べる時間を長く確保することができるっちい。給食当番だけでなくみんなが協力して、準備時間を短くできるようがんばるっちい♪

給食当番以外

手をせっけんできれいに洗いましょう

机の上はきれいに片付けましょう

「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう

給食当番

身だしなみを整え、健康チェックをしましょう

1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう

汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう

食べるとき

よい姿勢で食べましょう

食べものは食べやすい大きさにして食べましょう

口を閉じて、よくかんで食べましょう

<学務課からのお知らせ>

板橋区では、昨今の急激な物価高騰の中、子育て世帯の経済的負担の軽減を図り、子育て支援を強化することを目的に、令和5年2学期から学校給食費の無償化を実施しています。

令和6年度も無償化を継続のうえ、給食費の改定を行いました。給食費を充実させることで、給食の質や栄養摂取状況の向上、季節に応じた旬の食材を取り入れた給食に一層努めていきます。

令和5年度1学期まで	令和5年度2・3学期	令和6年度
5,360円	5,735円	6,290円
保護者負担	無償化	