

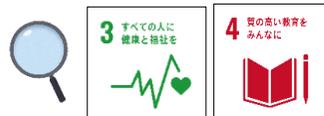
5月給食だより

板橋区立西台中学校
令和7年4月30日

新学期が始まって1ヶ月がたちました。皆さん新たな環境に少しずつ慣れてきたころでしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあり、ゴールデンウィークで生活のリズムが変わってしまうこともあります。有意義な学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。ご家庭のご協力よろしくお願いいたします。

5月の栄養目標

安全な食事について調べよう ～食品表示～



1 食中毒

食中毒は一年中発生しますが、気温が高くなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌やウイルスが増殖しやすくなります。食中毒を予防するポイントを確認してみましょう。

～食中毒予防の三原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」～

「つけない」

- こまめに手を洗う

「増やさない」

- 食品は適切な温度で保管する
- 調理後は早めに食べる

「やっつける」

- しっかり加熱する

2 食品表示

食品には野菜や魚、肉、卵などの「生鮮食品」と、生鮮食品にさまざまな加工を行った「加工食品」があります。加工食品の包装には名称、原材料名、内容量、期限*、保存方法、製造者、栄養成分などが表示されています。

食品表示を確認し、目的や用途に合った食品を選ぶ習慣をつけましょう。

*期限には、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。



	賞味期限	消費期限
意味	品質が変わらずに美味しく食べられる期限	安全に食べられる期限
対象	劣化が比較的遅い（日持ちのよい）食品	劣化が早い（傷みやすい）食品
例	スナック菓子、缶詰など	ケーキ、弁当など

(参考) 消費者庁「知っておきたい食品の表示」(令和6年9月版)



とれたて村：ふれあい農園会給食がはじまります！

板橋区では、食育推進事業として、板橋区内農家「ふれあい農園会」・板橋区と交流のある市町村が集まったアンテナショップ「とれたて村」の新鮮で生産者の顔が見える食材を給食に使用します。そして、安心・安全な食材の生産過程や食の大切さを学び、生産者と交流しながら食育の推進を図っています。

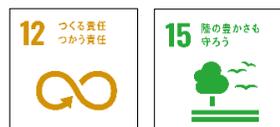
<予定食材>

- ★ 板橋ふれあい農園会：じゃがいも・大根・にんじん・長ねぎ
- ★ 大山とれたて村：グリーンアスパラガス・春かぼちゃ・トマト・ごぼう
- ★ 上板橋とれたて村：しめじ

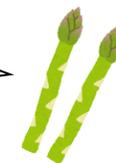
5月は、山形県最上町産「グリーンアスパラ」が届きます！

最上町は東北地方の山形県に位置します。周囲の山々からの清流に恵まれ農業がとても盛んな町です。

グリーンアスパラは「葉酸」という水溶性ビタミンが豊富で、貧血気味の人にはおすすめの栄養素です



1本1本手作業で収穫しています。

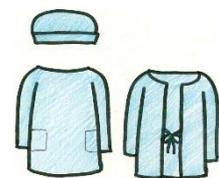


地図出典：国土地理院ウェブサイト（白地図を加工して使用）

このほか、西台中では、区内農家の染宮さん・山口さん・石井さんの畑で作っている野菜も納品してもらう予定です。

教育委員会からのお願い ～香りの強さの感じ方には個人差があります～

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ことが考えられます。



つきましては、洗濯の際ご配慮いただきますようお願いいたします。