

4月給食たより

令和8年4月
板橋区立西台中学校

入学・進級 おめでとうございます！

ご入学、ご進級おめでとうございます。春風とともに新学期がスタートしました。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しましょう。今年度の給食は、8・9年生が10日(金)から、7年生が13日(月)から始まります。給食室では、皆さんが安心して給食を食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めておいしい給食作りに努めていきます。調理業務は、昨年度と同じく(株)ジーエスエフです。1年間、よろしくお願いいたします。

板橋区食育キャラクター



中学生は小学生に比べて、より多くのエネルギーや栄養素が必要になるので、給食の量が増えるっちい。
7年生のみなさんは、少しずつ慣れていってほしいっちい。

◆◆◆ 4月の給食目標：給食の手順や係分担を覚えよう ◆◆◆

給食の準備が早く終わると、その分落ち着いて食べることができます。
給食当番だけでなく、みんなで協力して手早く準備をし、食べる時間をしっかり確保しましょう。

給食当番

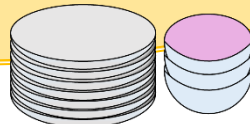
- 各教室の「衛生管理チェックリスト」の項目に沿って、毎回身だしなみや健康状態を確認しましょう。
- 1人分の量を考えて丁寧に盛り付けましょう。
- 汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等によそいましょう。



給食当番以外

- 手をせっけんで洗いましょう。
- 机の上を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。

食器は割らないように丁寧に扱ってほしいっちい。



◆◆◆ 4月の栄養目標：正しい食習慣を身につけよう ◆◆◆

食習慣とは、『いつ』『どんな食品を』『どれくらい』食べるかという、普段の食べ方のことです。成長期の今から正しい食習慣を身につけることが、これからのみなさんの健康につながっています。

- ・『いつ』: 食事の時間が不規則にならないよう、1日の生活リズムを整えることも大切です。
- ・『どんな食品を』: 色々な食品をまんべんなく食べましょう。食品の適量や組み合わせ方は、給食を参考にしてみてください。
- ・『どれくらい』: 給食の献立は、1日に必要な栄養素のおよそ1/3が1食で摂れるように作られています。給食をしっかり食べた上で、朝食も夕食も欠かせません。3食きちんと食べられるように、間食(おやつ)の量にも気をつけましょう。

板橋区教育委員会からのお知らせ

1 給食費について～令和8年度も無償化を継続します～

板橋区では、学校給食費の無償化を実施しています。令和8年度も無償化を継続しつつ、給食費の改定を行いました。

	令和7年度	令和8年度
給食費月額	6,475円	7,400円

これからも、給食の質や栄養摂取状況の一層の向上を図るとともに、旬の食材を取り入れた給食の提供に努めてまいります。

2 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。下枠内の食材は学校給食では提供しません。

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

※上記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、宿泊先等、給食以外の場面では上記食材を使用する可能性があります。

お願い

給食では様々な食材を使用します。毎月の献立表を確認し、ご家庭で事前にお試しください。
食べたことのある食材でも、食物アレルギー症状が出る場合があります。食べた後に違和感があったら、食べるのをやめて教職員に声をかけてください。