

# 6月給食だより

板橋区立西台中学校  
令和8年5月29日



## お弁当作りの注意点



5月30日(土)は弁当持参です!

当日は、気温が高くなることも予想されますので、お弁当の傷みを防ぐためにも、凍らせた保冷剤をキッチンペーパーで包んでお弁当箱の上に置き、保冷バッグに入れて持ってくるようにしましょう。  
調理や詰めるときのポイントは、以下を参考にしてください。

6月は暑くなったり、涼しくなったり、ジメジメしたりと天気不安定です。体の調子もくずれやすいので、規則正しい生活を心がけましょう。

## 未来へつながる「食」を考えよう



私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。

6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみましょう。



### 自分の健康のためにできること

<p>朝ごはんを食べる習慣をつける</p>	<p>ゆっくり、よくかんで食べる</p>	<p>塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する</p>
-----------------------	----------------------	-------------------------------

### 食の未来のためにできること

<p>食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
----------------------------------	-------------------------------	----------------------------

### ◆板橋区 再資源化の取組みについて◆

～学校給食で出た野菜くずや残食のリサイクルを開始します～



学校給食の生ごみは、年間500トン以上排出されており、これまでは、一般廃棄物の可燃ごみとして焼却処分をしていました。この生ごみを廃棄物として処分するのではなく、飼料として再資源化する取組みを令和8年度から開始します。

<p>2 餌をゼロに</p>	<p>12 つくる責任 つかう責任</p>
----------------	-----------------------

### お弁当作りの食中毒防止対策



<p><b>調理のポイント</b></p>	<p>手をきれいに洗う</p>	<p>肉以外の食材はよく洗う</p>	<p>おかずは中心部までしっかり加熱する</p> <p>75℃ 1分以上</p>	<p>作り置きのおかずも再加熱する</p>
<p><b>詰めるときのポイント</b></p>	<p>汁気や水分をよく切る</p>	<p>仕切りやカップを利用する</p>	<p>ごはん、おかずは冷ましてから詰める</p>	<p>なるべくすき間なく詰める</p>
<p><b>保存のポイント</b></p>	<p>冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる</p>		<p>持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する</p>	

## ふれあい農園会給食情報!

### ★今月の板橋ふれあい農園会給食★

6月23日(火)の「もちもちじゃが芋」で板橋区産じゃが芋を使用します。お楽しみに!



このほか、西台中では、区内農家の染宮さん・山口さんの畑で作っている野菜も納品してもらう予定です。  
また、6月29日(月)には、7年生が山口さんの畑で採れたとうもろこしの皮むきを行い、その日の給食で全校のみんなで食べます。お楽しみに!