

4月給食だより

令和7年4月7日
板橋区立上板橋第三中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。
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。
今年度も安心安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくをお願いします。



◆◇4月の給食目標：給食の手順や係分担を覚えよう◇◆

給食は準備から後片付けまでを含めた活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。
給食当番だけでなく、みんなで協力してすばやく準備をし、食べる時間をしっかり確保しましょう。

食べるときは姿勢を正して、よく噛むことが大切です。口に食べ物が入っているときは、食べることに集中しましょう。

後片付けでは、食器を割らないように丁寧に扱います。



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

給食当番以外

手をせっけんで洗いましょう

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



給食には、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作ったり、選んだりするとき、どのような組み合わせにするとよいか、何をどのくらい食べるとよいか、ぜひ給食をヒントにしながら考えてみてください。

◆◇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、よく食べる食品や料理、1日の食事の回数、食べる量など、繰り返し行われる食事の習慣のことをいいます。

みなさんは今、体が著しく成長している時期です。この大切な時期に健康に良い食習慣を身につけましょう。夜は早めに寝て、目覚めたら朝の光を浴び、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。

お願い

中学校の給食では、小学校であまり出されていなかった食材が出てことがあります。献立表を見て、食べたことがない食材がないか等、事前にご確認をお願いします。

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つたら、食べるのをやめて先生などに声をかけてください。

板橋区教育委員会事務局学務課からのお知らせ

1 給食費について～令和7年度学校給食無償化の継続～

板橋区は、昨今の物価高のなか、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、板橋区立の小中学校に在籍し給食提供を受ける児童生徒の保護者を対象に、学校給食費の無償化を実施しています。令和7年度も無償化を継続のうえ、給食費の改定を行いました。

給食費月額	中学校
令和6年度	6,290円
令和7年度	6,475円

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。

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。下枠内の食材を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、ペカンナッツ、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使用可能性があります。