４月給食だより

令和８年４月
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。
新しい環境に早く慣れることができるように、規則正しい生活を心掛けましょう。
今年度も安心安全で美味しい給食を作ります。1年間どうぞよろしくお願いします。

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ぃ。
７年生の皆さんは、少しずつ慣れていってほしいっちぃ。

板橋区食育キャラクター

◆◇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

□手を石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ぃ。

◆◇４月の栄養目標：正しい食習慣を身に付けよう◇◆

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付けることが、これからの皆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。給食をしっかりと食べた上で、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）の量にも気を付けましょう。

板橋区からのお知らせ

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、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。