

# 6月 給食だより



令和8年6月1日発行  
板橋区立赤塚第一中学校

梅雨の季節になりました。この時期はじめじめ・むしむししていて過ごしにくい日が続きます。気温や気圧の変化で、食欲がなくなる時季でもあります。しかし、食べないでいると、食欲がなくなる→食べる量が減る→元気に活動する力が出ない→食欲がなくなる・・・という良くない連鎖が起きてしまいます。梅雨のじめじめに負けないように、朝・昼・晩ともりもり食べて元気に過ごしましょう！

## ◆◇6月の給食目標：給食時間を守り、楽しく食事をしよう◆◇

素早く準備ができると、その分長い時間をかけて落ち着いて食べることができます。給食当番だけでなく、クラスみんなで協力して準備をしましょう。

### 早く準備するコツ

(例)  
40人クラスの場合  
8等分して、1つのまと  
まりから5人分に配る。

●盛り付ける人  
食缶に入っている料理は、  
人数の目安をつけて盛り付ける

5人分	5人分
5人分	5人分
5人分	5人分
5人分	5人分

●受け取る人  
料理をこぼさないよう、  
集中して運ぶ。

●席で待つ人  
机の上を片付ける。  
給食を運ぶ人が移動しやす  
いように、椅子を引いて、  
机から足を出したりせずに  
座って待つ。

## 6月の献立より

### 26日 板橋ふれあい農園会給食（板橋区産 ジャがいも）：ジャーマンポテト

板橋ふれあい農園会とは、板橋区で農産物を作っている区内農家の方の会です。2月下旬ごろから、今日の給食のために、ジャがいもを育ててくれました。

赤一中では、ジャーマンポテトを作ります。ぜひ味わって食べてください！



とれたて村給食と板橋ふれあい農園会給食では、生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区が食材を購入して全小中学校に届けるっちい！



## 給食 NEWS 感想紹介コーナー

5月7日「今日の特においしいと思ったのが「バサの香味揚げ」です。魚に骨がなく食べやすく、カリカリでおいしかったです。魚にかかっていたソースもとてもおいしかったです。(7年2組)」「バサの香味揚げみんなよく食べていてくれました！しょうが・にんにく・酢・砂糖・しょうゆで作ったタレが人気でした♪脂がのったお魚でおいしかったですね！

5月8日「4時間体育後だったので、とてもお腹が空いていたのですが、そんな時のたまごドックは本当に最高すぎました・・・♪泣元々卵が大好きで、このメニューも大好きで、とてもおいしかったです♪チキンピーンズの中に入っているジャがいもやにんじんがとてもやわらかくて毎度びっくりするのですが、いつ頃から煮込んでいたりするんですか・・・?! (8年1組)」「たまごドックは調理員さんがゆで卵をつくり、一つ一つ丁寧に殻をむいて作ってくれました。ありがたいですね。チキンピーンズは朝一でつくるので9時前には煮込み始めています！コトコト煮込むから具材がやわらかくておいしいですよ。ジャガイモは煮崩れてしまうのでタイミングを見ながら入れています。どのタイミングで入れるか、その見極めは・・・プロの技です！

5月13日「豆腐があまり好きな方ではない私も、おいしく食べられました！特にチーズがおいしかったです！ペイザンヌスープという名前を見て、どんなスープか思いつかなかったけど、たくさんの野菜がとれて、おいしくて最高でした！パンもおいしかったです！(9年5組)」「グラタンの具材を豆腐メインにしたことで、割とさっぱりしていて、のどごしよく、すると食べてくれた人が多く、かなり好評でした♪そして9年5組さんは毎日ピカピカ食缶で素晴らしい！！いつもにっこりしています😊