

5月給食だより

板橋区立西台中学校
令和6年4月30日

新学期が始まって1ヶ月がたちました。皆さん新たな環境に少しずつ慣れてきたころでしょう。しかし、疲れがたまってきている時期でもあり、ゴールデンウィークで生活のリズムが変わってしまうこともあります。有意義な学校生活を送るためにも、早寝早起きを心がけ、きちんと朝食をとり、生活リズムをととのえましょう。ご家庭のご協力よろしくお願いいたします。

5月の栄養目標



安全な食事について調べよう ~食品表示~



食品には野菜や魚、肉、卵などの生鮮食品と、生鮮食品にさまざまな加工を行った加工食品があります。

加工食品には、名称、原材料名、内容量、期限、保存方法、製造者、栄養成分の表示が義務づけられています。他にも、原材料に食物アレルギーの原因となる食品を含む場合や遺伝子組換え食品を含む場合は、その表示が義務づけられています。

加工食品は見た目だけでは原材料などを見分けることが難しいため、表示から読み取ることが大切です。表示を確認し、目的や用途に合わせて食品を選択できるようになりましょう。

●消費期限●

- 安全に食べることができる期限。
- 期限を過ぎたら食べない方がよい。

(例)
弁当、総菜、生肉など
傷みやすい食品



◆賞味期限◆

- おいしく食べることができる期限。
- 期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。

(例)
缶詰、スナック菓子など
日持ちする食品



*これらの期限は袋や容器を開けずに、表示されたとおりに保存していた場合のもので、開封後は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



消費期限が表示された食品は、期限内に食べ切るようにするっちい！

賞味期限が過ぎた食品があったらすぐに廃棄せず、大人と相談して判断するといっちい！



とれたて村：ふれあい農園会給食がはじまります！

板橋区では、食育推進事業として、板橋区内農家「ふれあい農園会」・板橋区と交流のある市町村が集まったアンテナショップ「とれたて村」の新鮮で生産者の顔が見える食材を給食に使用します。そして、安心・安全な食材の生産過程や食の大切さを学び、生産者と交流しながら食育の推進を図っています。

<予定食材>

- ★ 板橋ふれあい農園会：じゃが芋・大根・にんじん・長ねぎ
- ★ 大山とれたて村：グリーンアスパラガス・乾椎茸・にんにく
- ★ 上板橋とれたて村：玉ねぎ・しめじ

5月は、山形県最上町産「グリーンアスパラ」が届きます！

最上町は東北地方の山形県に位置します。周囲の山々からの清流に恵まれ農業がとても盛んな町です。

グリーンアスパラは「葉酸」という水溶性ビタミンが豊富で、貧血気味の人にはおすすめの栄養素です



1本1本手作業で収穫しています。



地図出典：国土地理院ウェブサイト（白地図を加工して使用）

このほか、西台中では、区内農家の染宮さん・山口さん・石井さんの畑で作っている野菜も納品してもらう予定です。

教育委員会からのお願い ~香りの強さの感じ方には個人差があります~

日頃より、給食当番用エプロンの洗濯についてご協力いただきありがとうございます。

各家庭のご協力により、清潔なエプロンで給食の準備に取り組むことができしておりますが、香りの感じ方には個人差があるため、ご使用される洗剤や柔軟剤などで生徒の食欲に影響を与えることが考えられます。

つきましては、洗濯の際ご配慮いただきますようお願いいたします。

