5月 給食だより

令和６年５月
板橋区立上板橋第三中学校

新学期が始まってからひと月がたち、疲れが出やすい頃です。手洗い、うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠、そして適度な運動を心がけましょう。生活リズムを整えて、体の抵抗力を高めておくことが大切です。

板橋区食育キャラクター

◆◇５月の栄養目標：安全な食事について調べよう◇◆

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。加工食品のうち、パックや袋などに包装されているものには、原材料、原料原産地名、保存方法、製造者、期限等が表示されていて、期限には消費期限と賞味期限があります。この２つの違いを正しく理解しましょう。

■消費期限　過ぎたら食べない方がよい期限
（例）肉、総菜、生菓子など劣化が早く、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
（例）缶詰、スナック菓子など劣化が比較的遅く、日持ちする食品

消費期限や賞味期限は、袋や容器を開けずに、表示されている方法で保存した場合の期限です。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し、賞味期限が過ぎた食品があったら、大人と相談して判断してください。

（参考）消費者庁「知っておきたい食品の表示」（令和６年４月版）

今月のとれたて村給食

山形県最上町産のアスパラガスが届きます！

５月２２日（水）の「アスパラサラダ」で山形県最上町産のアスパラガスを使用します。

生産者の顔が見える給食を推進するため、板橋区がとれたて村からアスパラガスを購入して全小中学校に届けるっちぃ！

◆◇５月の給食目標：衛生的な食習慣を身に付けよう◇◆

給食は、調理室で厳しい条件を満たしながら作られ、教室に運ばれてきます。その後に給食を用意する給食当番の仕事は大切です。クラスのみんなのために、髪の毛やごみなどが給食に入らないよう身支度をきちんと整えましょう。

○●○●●○○○●●○○●○身支度のポイント●●●○○○●●○○●○●●●○○○

□　事前につめを切る
つめの中にも細菌等がいる可能性があります。短く切ることで、細菌等を減らすことができます。

□　帽子をかぶる
給食に髪の毛が入らないよう、帽子の中に髪の毛を入れましょう。

□　白衣を着る
服についているごみやほこりが、給食に入らないように白衣を着ます。
また、盛り付けをしたときにこぼしてしまっても、服が汚れるのを防ぎます。

□　マスクをつける
せきやくしゃみをしたときに、細菌やウイルスが給食に入るのを防ぎます。口と鼻をマスクでしっかりと覆いましょう。

□　石けんを使って、手を洗う
いろいろなところをさわる手には、見えない細菌やウイルスがたくさんついています。細菌やウイルスが給食につかないように、石けんを使って手を丁寧に洗います。

体調が悪いときは、給食当番はできないっちぃ。
教職員に相談して、他の人と交代するっちぃ！

学務課からのお知らせ

日頃から、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。