



きゅうしゅうく

給食だより

No. 1

令和5年4月6日

大田区立安方中学校

校長 佐藤 彰

栄養士 池上球美

ご入学、ご進級おめでとうございます。学校給食は、みなさんの心身の成長と発達のために栄養バランスを考えて作られています。また、食事の大切さや食事のマナー、地場産物、食文化を学ぶ教材としての役割も果たしています。今年度の給食も、お楽しみください。



みなさんの成長を支える給食

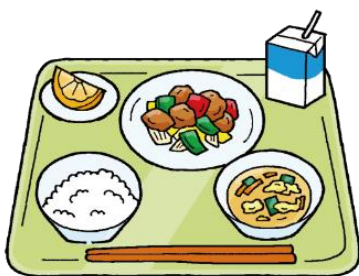


学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

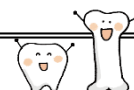
主食



ごはんやパン、めんなどです。おもに**炭水化物**を摂ることができ、**エネルギー源**となります。



牛乳(200ml)



成長期に必要な**たんぱく質**や**カルシウム**、**ビタミン**を効率よく摂ることができます。

毎月献立表や給食だよりに食に関する情報を掲載します。ご家庭での話題づくりに、ぜひご活用ください。

主菜・副菜など(おかず)



魚や肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆など、いろいろな食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で薄味を心がけています。**たんぱく質**や**脂質**、**ビタミン**、**無機質**を摂ることができます。



給食当番の人は 毎日チェックしよう！

- ① 毎日、自分の健康状態（発熱、下痢、腹痛、嘔吐など）を確認します。
- ② 石けんをよく泡立てて、指先、指の間、手首なども忘れずにきれいに洗います。
- ③ 清潔な白衣や帽子で身支度を整え、正しくマスクを着用します。



朝から元気に過ごすために 毎日朝ごはんを食べよう！

朝ごはンは、1日の始まりのエネルギー源となり、**睡眠中に下がった体温を上げ、血流をよくして、排便を促す**など、さまざまな良い効果があります。また、脳にもエネルギーが供給されて、**集中力も**増します。

毎日を健康に過ごすために、朝ごはんをしっかりと食べる習慣づくりを家族で取り組んでみませんか。



～今年度もよろしくお願ひします～



こんにちは。安方中学校の栄養士いけがみまるみの池上球美と申します。「食」という切り口から東京都の魅力を生徒たちに発信していきます。江戸川区や八王子市、伊豆諸島など東京都各地の食材を積極的に取り入れるので、ぜひそのおいしさと多様さを知ってほしいと思います。調理業務は、昨年度に引き続き「一富士いちふじフードサービス株式会社」に委託し、調理スタッフ8名で給食を作ります。どうぞよろしくお願ひします。

