



まじゅうしよく

給食だより

No. 1

令和6年4月8日
大田区立安方中学校
校長 佐藤 彰
栄養士

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

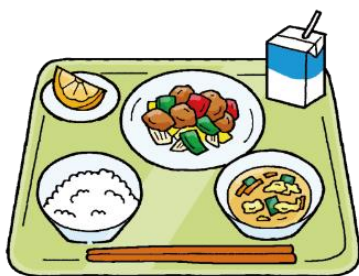


学校給食は、成長期に必要なエネルギーや栄養素がしっかりとれる大切な一食です。

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です。「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「一富士フー
ドサービス株式会社」に委託し、調理スタッフ7名で給食を作ります。どうぞよろしくお願ひします。

