

# 4月給食だより

令和2年4月6日

港区立高陵中学校

## ご入学・ご進級おめでとございます

今年度も給食室一同、安全・安心、楽しい、おいしい、栄養バランスのよい給食作りに努めてまいります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

臨時休業の関係で、給食の再開日はまだ確定しておりませんが、4月はドライカレーライスや「給食で日本の味めぐり」として、大分県のとり天や、だんご汁、「給食で世界の味めぐり」としてシンガポールのチキンライスや、中華人民共和国のマーラーカオという蒸しパンを出す予定でした。給食のドライカレーは、カレー粉のほかにもガラムマサラやクミン、コリアンダーなどを使い、香よく仕上げます。子どもたちが楽しみにしてくれるようなバラエティ豊かな給食を提供していきたいと考えています。

新しい年度が始まり、期待ややる気に満ちている反面、環境が変わったことで知らず知らずのうちに、ストレスや疲れをためやすい時期です。元気に学校生活を送れるように、1日3回の食事と、睡眠をきちんと取る習慣をつけることが大切です。

### 高陵中の給食

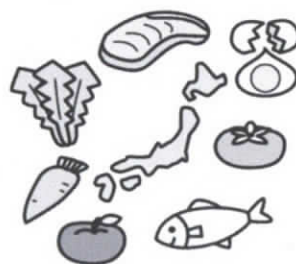
生徒・教職員・検食を合わせて、毎食約300食の給食を調理員7名で作ります。調理は、「株式会社 NEC ライベックス」に民間委託をしています。

学校給食は、施設・設備・経費・時間など制約されることが多いのですが、栄養のバランスはもちろんのこと、衛生的で安全であること、さらに嗜好なども考え、「心のこもった手作り給食」を念頭に作り上げています。

## 学校給食について ~こんなことに気をつけています

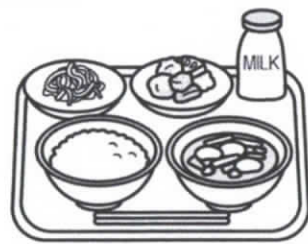
### 食材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。



### 献立

行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



### 栄養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



### 調理・衛生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物やミニトマトなどを除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には



細心の注意を払っています。

### <給食費について>

給食費は、食材料の購入に充てられ、子供たちに安全でおいしい給食を提供するための大切な費用です。期日までの納入にご理解・ご協力をお願いいたします。

## 給食時間の過ごし方

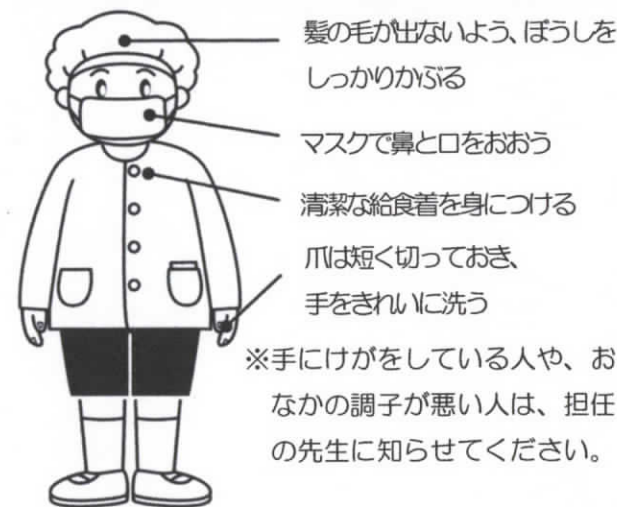
学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

### 給食の前には、必ず手を洗いましょう

#### 上手な手洗い方法



### 給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせてください。

### よい姿勢で食べましょう



### こんなことに気をつけましょう

