

保護者の皆様へ

江戸川区では児童・生徒の健康を第一に考え、区立小中学校の休業を延長し、5月18日より再開予定であった学校給食についても再開を見合わせています。

配布する「昼食」は、学校が契約している食材納入業者から仕入れた食材を使用し、配布当日の朝7時30分から学校の給食室で、日頃学校給食を作っている調理員が調理するものです。

調理に従事する者は、学校給食の調理と同様に、厳重な手洗いや手袋・マスクの着用等衛生管理を徹底し、調理直前の健康確認と検温をいたします。

ささやかですが、この「昼食」の配布が、家庭の食事の一助となること、そして学校休業中のお子さまの食への意識啓発につながることを願っております。

➤ 衛生面から、高温多湿の保管は避け、必ず「昼食」の時間にお召し上がりください

献立名／食品名	一人分
【わかめごはん】	
精白米	100 g
水	120 g
炊き込みわかめ	1.3 g
【とり肉のからあげ】	
とりにく 20 g	2 枚
しょうゆ	3 g
塩	0.2 g
こしょう	少々
酒	1 g
しょうが	0.3 g
にんにく	0.3 g
片栗粉	5 g
揚げ油	3 g
【小松菜のおかかあえ】	
こまつな	30 g
しょうゆ	1.2 g
三温糖	0.2 g
かつお節	0.3 g

- 配布した「昼食」に具沢山の汁や煮物や炒め物など、野菜を中心にしたおかずや牛乳などのカルシウムの多い食品を組み合わせると、学校給食のような、成長期のお子さまに必要な栄養バランスの整った食事になります



- 学校給食では、毎食、小学校100g程度、中学校130g程度の野菜を使用しています
- 今回実施する「昼食」について、保護者のみなさまから「昼食代」を徴収することはございません

参 考



小松菜 1 枚 10 g



サラダの材料 100g

- ・トマト中玉 1/4 個 40 g
- ・レタスの葉 1 枚 30 g
- ・きゅうり 1/4 本 30 g

生徒のみなさんへ

学校臨時休業の延長に伴^{ともな}って、いつも学校の給食を作ってくれている松江第四中学校の調理員さんが「わかめご飯」と「小松菜料理」の「お昼ごはん」を手作りして配ります。

この「お昼ごはん」に、「野菜を使ったおかず」や、「牛乳」などを組み合わせると、給食のように「栄養バランスのよい食事」になります。

学校の休業中も、朝・昼・晩の三食の食事から生活リズムを整えて、学校が再開したら、また元気に登校してください。

このお弁当は昼食として14時までに食べましょう。

※お弁当の提供日については

別紙【昼食提供のお知らせとそれに伴う課題配布日の時間変更について】をご覧ください。

松江第四中学校 栄養士

江戸川区学校給食
食育キャラクター「ペロン」

