

4月給食・食育だより

令和8年4月
江戸川区立小岩第四中学校
校長 村松 弘一
栄養士 船木 由圭里

御入学、御進級おめでとうございます。

新学期が始まりました。今年度も安心、安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同頑張っていきますので、よろしくお願いします。

学校給食は、皆さんの健やかな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、食文化などを学ぶ教材でもあります。中学卒業までに食について正しい知識や食習慣を身に付けられるようにしていきましょう。

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摂れる大切な1食です。

主食



ご飯を基本に、パンは週1度程度、麺は月1～2度使用します。主に炭水化物を摂ることができ、エネルギー源になります。



牛乳 (200ml)



成長期に大切なたんぱく質やカルシウム、ビタミンをしっかり摂ることができます。特に不足しがちなカルシウム源なので毎日出ます。

おかず

(主菜、副菜など)



魚や肉、魚、野菜、海藻、きのこ、豆など、様々な種類の食材を使い、栄養のバランスを考えた料理で、かつおやさば、昆布、鶏がらなどからだしをしっかりとって、だしをきかせて薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、無機質などを摂ることができます。

【小岩四中の給食】

- ・学校内にある給食室で、6～8名の調理員が心を込めて作っています。
- ・献立の作成にあたっては、旬の食材や年中行事、生徒の嗜好などを考慮し、魅力あるおいしい給食になるよう努めていきます。

調理は昨年度に引き続き、(株)東京天竜に委託しています。

～給食用マスク持参のお願い～

小岩第四中学校では、衛生上の観点から、給食準備時間中は全員マスク(材質は問いません)を着用することとなっています。給食当番の際にはマスクは必須となり、忘れた場合には学校で用意したものを使用して、新品のものを返していただく形を取ります。毎日マスクのご用意をお願いいたします。

給食当番の人は 毎日チェックしよう!

- ① 毎日、自分の健康状態を確認して、具合が悪い場合は、当番は変わってもらいましょう。
- ② 清潔な白衣・帽子・マスクを付けて身支度を整え、衛生的な服装で配膳しましょう。

※給食当番は週替わりで行います。週末に白衣を持ち帰ります。次週は次の当番の生徒が使用しますので、ご家庭で洗濯のご協力をお願いします。(他の生徒が使用しますので、香りの強い洗剤や柔軟剤などの使用はご遠慮ください。)