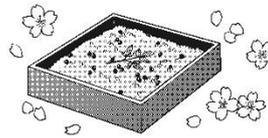


給食だより

4月号



令和6年4月8日(月)
足立区立加賀中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。春休みが明け、新年度がスタートしました。子どもたちの成長と健康を願い、バランスのとれたおいしい給食を提供しますので、給食へのご理解とご協力をお願いいたします。

◆10日(水) 給食が始まります!

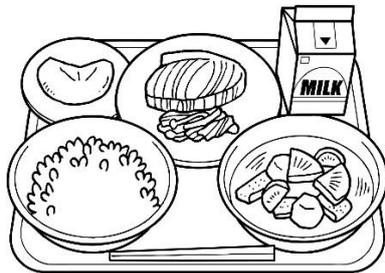
今年度最初の給食は、人気のカレーライスです。1年生は、中学校の給食の量に慣れるまで時間がかかるかもしれませんが、無理せずおいしく食べてください。2, 3年生は、今年度も給食をしっかり食べて、下級生のお手本として加賀中を元気にひっぱってください。

《学校給食では成長期に必要なエネルギーや栄養素がとれます》

主食



ごはん・パン・麺などです。主に炭水化物をとることができ、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、ビタミンをとることができます。

今年度から加賀中学校では、(株)レパストの調理員さんがおいしい給食を作ってくださいます。校内で会ったらしっかりあいさつしましょう!

副食など(おかず)



魚、肉、卵、野菜、海藻、きのこ、豆等、いろいろな食材を使った料理で、薄味を心がけています。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルをとることができます。



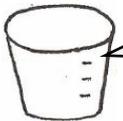
◆11日(木) 入学お祝い献立

加賀中に仲間入りした1年生の入学をお祝いして「赤飯」をつくります。昔から赤い色は災いをさけると言われていて、お祝いの時には赤飯を食べる風習があります。赤飯が苦手な人も、給食で人気の「鶏の唐揚げ」と一緒に食べてみてください。



《上手な給食の配り方》 4月から実践していきましょう!

●食缶で配られるもの

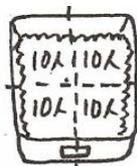


食缶には目もりがついているので、それを目安に配ります。



8L入っている場合、40人クラスなら、10人終わったところで6Lの目盛り、半分で4Lの目盛りというように見ます。

●バットで配られるもの



面積で目安をつけて配ります。40人クラスなら、四等分にしるしをつけ、10人ずつの目安をつけます。

給食の準備時間は10分です。
素早く準備して食べる時間を確保しましょう。

白衣の洗濯をお願いいたします



給食当番は週末に白衣を持ち帰ります。白衣の洗濯とアイロンがけをお願いいたします。また、ボタンが取れそうになっていたり、ゴムがゆるんでいたりとすところは直していただくようお願いいたします。

