

4月の給食だより

令和7年度 4月号
中央区立中央小学校
校長 荒川 比呂美
栄養士 高木 友海



ご入学・ご進級おめでとうございます。色とりどりの花が咲き誇る中、希望に満ちあふれた新年度が始まりました。皆さんの学校生活がより充実したものとなるように、日々の給食を通して応援していきたいと思います。1年間、よろしくお願い致します。



学校給食は「食」を学ぶ時間です！

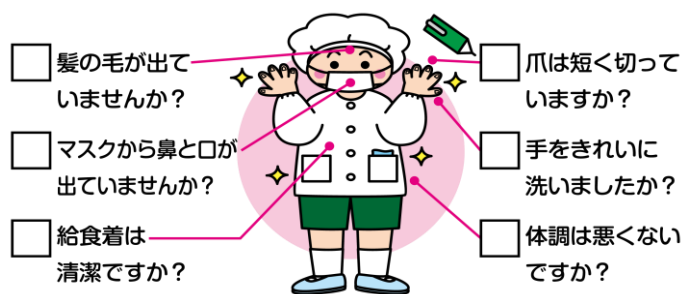


学校給食は単なる食事の時間ではなく、「学校給食法」に基づき実施される教育活動です。栄養バランスのとれた食事を提供することで、成長期にある子どもたちの健全な発達を支えることはもちろん、健康によい食事や食文化、地場産物、食事のマナーなど、さまざまなことを学ぶための時間です。全員が安心して、楽しく給食を食べられるよう、一人一人が安全や衛生に気をつけることが大切です。また、給食は決められた時間内に食べ終えなくてはなりませんので、食べるための時間をしっかり確保できるように、協力して準備を行いましょう。

給食の前に、必ず手をきれいに洗いましょう。



給食当番の人は身支度をしっかり整え、協力して準備をしましょう。



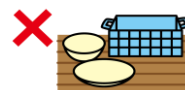
熱いものや重たいものは一人で運ばずに、協力して運びましょう。



汁物は底からよくかき混ぜて、具と汁を均等に盛り付けます。



食器のカゴや食缶は、床に置いてはいけません。



トングを使うときは、料理が崩れないように優しくはさんで盛り付けます。



献立の取組について

献立で毎月実践している、食育に配慮した5つの取組を紹介します。

- 1. 食育の日**
毎月19日の「食育の日」にあわせ、日本の郷土料理献立を提供します。
- 2. 地産地消の日**
東京都産の食材を使用した献立を提供します。
- 3. かみかみメニューの日**
食材の組み合わせや調理法を工夫した 噛み応えのある献立を提供し、ゆっくりよく噛んで食べることを体験します。
- 4. 食べよう野菜350メニューの日**
「食べよう野菜350運動」は、1日あたり300g以上の野菜を食べることを推奨する中央区の取り組みです。（大人は350g以上）
給食では、1皿60gを基準とした野菜料理を使用した献立を提供します。（1皿60g×5皿で1日の野菜摂取目安量）
- 5. 季節のメニューの日**
旬の食材や、季節の行事に関連がある食材を使用した献立を提供します。

区HPに給食の情報を掲載しています

学校給食の紹介動画



URL: <https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/kyushokudouga.html>

学校給食レシピ



URL: https://www.city.chuo.lg.jp/a0049/gakumu/kyushoku_recipe.html

