

4月 給食だより

2024年 4月

明石市立魚住東中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます。

4月から新しい生活がスタートし、この時期は環境が変わり疲れが出やすい時期でもあります。

バランスのよい食事をしっかりと食べ、十分な睡眠をとり、毎日元気に過ごせるよう意識しましょう!

魚住東中学校の給食について

☆学校給食の調理

明石市には東部給食センターと、西部給食センターの2か所があります。
魚住東中学校の給食は西部給食センターで調理され、配達されてきます。
温かいものを食べられるようにと工夫のされた食缶に入っています。

☆ご飯、パン

基本的に月・水・木はご飯、火・金はパンが主食の日になっています。
ご飯は大林パン、パンはオシリスから配達されています。



☆牛乳

牛乳は共進牧場から配達されています。小学校と同じ紙パックに入っています。
飲んだあとは水ですすぎ、きれいにたたみましょう。

※牛乳は発達期に必要な栄養素が多く含まれています。



☆卵の除去食

明石市の中学校給食では、卵アレルギー該当者に卵の除去食が開始されています。
卵の除去食専用のアレルギーポットに入って学校に届きます。
おかわりできないため、少し多めに入っています。

※中学校給食では生卵の提供はありません。95℃で1分半加熱しています。

☆忘れ物をした場合

おはしやマスクを忘れた場合は、担任の先生に申し出て、借りましょう。
翌日に返却して下さい。



☆給食の準備

魚住東中学校には給食担当に、学校給食員(栄養士)と3名の配膳員(東洋食品)がいます。

配膳員は給食センターから配達された食器・食缶をクラスに運ぶためにワゴンに移動します。

給食中も巡回しているので、見かけたら給食の感想など声をかけてみてください。

給食の紹介

小食缶



しゃもじ、お玉、トング類



☆小学校ではなかった小皿があります

ご飯

大食缶



4月が旬の食べ物

4月に旬を迎えるおいしい食べ物がたくさんあります。季節の食材を食べてみましょう!



旬の食材とは

旬の食べ物は、安価で新鮮で栄養価も高く、その時期に起こりやすい体調不良をカバーする効能が期待できる成分が多く含まれています。

春キャベツ

ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維の他、うまみ成分であるグルタミン酸を含み、生でも加熱しても食べやすい野菜です。

鯖(さわら)

魚へんに春と書いてさわらと読みます。関西では春が旬ですが、関東では冬が旬とされています。また、さわらは出世魚と言われ、さごし⇒やなぎ⇒さわらと成長につれて名前が変わる魚です。



季節の献立

4/16 (火)

・パン

☆鯖のサルサソース

・添え野菜(ブロッコリー)

・ビーフンスープ

・牛乳



あかしっ子大好きメニュー

4/18 (木)

・カレーライス(チキン)

・キャベツとブロッコリーの

サラダ

・牛乳

第11位



あかしっ子大好きメニュー

4/26 (金)

・パン

☆鶏の唐揚げ

・コーンのソテー

・キャベツスープ

・牛乳

第3位

☆ご家庭へのお知らせとお願い☆

エプロン

給食当番は、週末にエプロンを持ち帰ります。洗濯し、アイロンをかけてください。
もし、ほつれ等がございましたら補修をお願いします。

献立表・給食だより

献立表と給食だよりは、毎月保護者連絡帳アプリで配布いたします。献立表はご家庭の献立や食生活の参考にご活用ください。



年度途中でご自宅等でアレルギー症状が出た場合、必ず学校へご連絡ください。
給食について何かご不明な点がございましたら、学校へお問い合わせください。

4月の予定

●1年生

15日(月) 給食開始

●2・3年生

10日(水) 給食開始



給食に必要な物

・おはし・清潔なハンカチ
・マスク



食事前の手洗いを忘れずに

手洗いは手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにもとても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。



学校給食員の〇〇〇〇です。

給食の感想や、気になることがあれば、気軽にお声かけください。

安心安全な給食を提供できるように努めますので、よろしくお願いたします。