

# 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！

## 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。

#### 鱈(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。

## 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



### 大食缶



### ご飯



☆小学校ではなかった小皿があります

 <p>季節の献立</p> <p>4/16 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>☆鱈のサルサソース</li> <li>・添え野菜(ブロッコリー)</li> <li>・ビーフンスープ</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p>第11位</p>	 <p>あかしっ子大好きメニュー</p> <p>4/18 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス(チキン)</li> <li>・キャベツとブロッコリーのサラダ</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p>第11位</p>	 <p>あかしっ子大好きメニュー</p> <p>4/26 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・パン</li> <li>☆鶏の唐揚げ</li> <li>・コーンのソテー</li> <li>・キャベツスープ</li> <li>・牛乳</li> </ul> <p>第3位</p>
---	---	---

## ☆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、よろしく願いいたします。