

# 給食だより

4月号

2022.4.6

中野区立中野東中学校  
校長 久保田 啓介  
栄養教諭 二重作 友美

ご入学、ご進級、おめでとうございます。今年度は約460食の給食を作ります。調理員8名で給食調理業務(株式会社 藤江)、栄養教諭1名で献立作成・発注業務をします。安全・安心でおいしい給食を目標に給食作りをします。よろしくお願いします。



## 4月の給食目標

給食準備のルールや手順を覚えよう

### 給食準備について

新しいクラスのスタートです。早く慣れて、給食時間も楽しく過ごしたいですね。新しい仲間と協力して準備、片付けをしっかりとしましょう。手早く準備をすると、食べる時間がしっかりとれます。給食当番は何をするのか、きちんと覚えて給食に臨みましょう。目安をつけて配膳することも意識しましょう。片付け時は、給食当番が最終チェックをします。きれいな片付けをすることは、生産者の方や調理員さんへの感謝の気持ちを表すことでもあります。「ごちそうさま」の気持ちを込めて、片付けましょう。

ランチョンマットは毎日清潔なものを用意してください。手を洗った後に使うハンカチも毎日清潔なものを用意してください。白衣は金曜日に持ち帰り、洗濯をして月曜日に必ず持ってきてください。

詳しい内容はオリエンテーション時に配布する給食のきまりをご覧ください。

## 給食内容について

- ・和食を大切にして日本の食文化の継承をします。昆布やかつお節でだしをとります。素材の味を大事にして調理します。
- ・コロッケや春巻き、ふりかけ、ゼリー、カレールーなど、手作りです。
- ・世界の料理や、郷土料理、行事食など楽しい献立を取り入れます。
- ・東京産の野菜を積極的に取り入れます。

## 給食に関する情報

毎月、献立表・給食だよりを発行します。給食だよりは各月の給食目標をテーマにお届けします。給食の出来上がり写真はホームページにて発信します。教室では週2回、食育動画を見ます。食育動画は Google クラスルームを開くと、各家庭でも見ることができます。食育は給食だけでは成り立ちません。家庭でも話題にしていただけると嬉しいです。

## 世界の料理を知ろう

豊かな国際感覚を育むため、中野東中では世界の料理を献立に取り入れています。4月は韓国料理です。ビビンパはごはんを混ぜて食べるという意味で野菜がたっぷりとれる料理です。韓国料理は野菜が多いのが特徴です。チヂミは魚介類やキムチを入れるなど、家庭によって具材が変わります。給食ではニラを使います。わかめスープは、韓国では昔、誕生日に必ず食べると言われていました。お楽しみに。

## 東京産の食材を給食で食べよう

4月の東京産の地場産物  
のらぼう菜、菜の花、かぶ、ほうれん草、小松菜、長ネギ  
キャベツ、チンゲンサイ

※地場産物に感謝して大切に食べましょう！

※天候等の諸事情により、変更になることもあります。

