

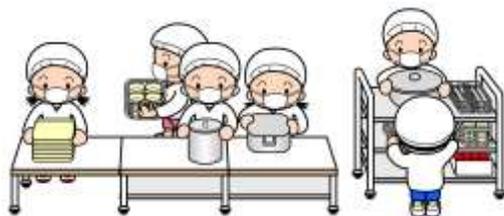
給食だより

4月号

2023.4.7

中野区立中野東中学校
校長 久保田 啓介
栄養士 作間 朋佳

ご入学、ご進級、おめでとうございます。今年度は約 510 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)、栄養士1名で給食管理業務をします。安全・安心でおいしい給食を目標に給食作りをします。よろしくお願いいたします。



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「中野東中学校の生活」の〈給食時について〉QRコードを読み取ってご覧ください。

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。食育は給食だけでは成り立ちません。家庭でも話題にさせ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月は中国料理です。中国では昔から「薬食同源」という言葉があります。「食事によって病気を治す」「食事によって病気を未然に防ぐことができる」という考え方です。中国では、伝統医学「漢方」で使われるさまざまな生薬を料理に取り入れます。香辛料はその一つです。

給食では春巻きを作ります。中国ではお祝いで春巻きを食べる習慣があります。回鍋肉(ホイコーロー)は甘みその甜麺醬(テンメンジャン)を使います。キャベツなどの野菜をたっぷり使った炒めものです。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、にんじん、トマト、小松菜、長ネギ
キャベツ、チンゲンサイ、レタス

- ※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。

