

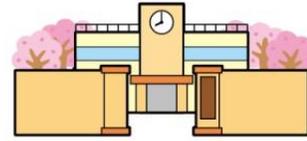
# 給食だより

令和6年 4月

墨田区立錦糸中学校  
校長 和田浩二  
栄養士 熊谷 文

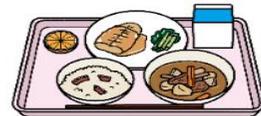
## ご入学・ご進級おめでとうございます！

新学期になり、新しい学年での学校生活がスタートしました。みなさんが一年間楽しく元気で過ごせるように、今年度も安心・安全でおいしい給食を提供していきますので、よろしくお願いします。



## 学校給食は・・・

献立は成長期に必要な栄養をバランス良くとることができるよう考えています。また、食と健康や、地域の文化などに対する理解を深めるために郷土料理や行事食など季節感のある献立や、世界の料理、セレクト給食などを取り入れています。



## 給食で体に良い食べ方を学ぼう！



## ☆小学校との違い☆



**給食時間**の開始が20分くらい遅くなります。朝ご飯をしっかり食べて登校しましょう。また、給食時間は10分くらい短くなります。協力して素早く準備をしましょう。

**食器**が大きくなるため、重くなります。雑に扱っていると割れてしまいます。割れるとけがをする危険があります。食器は丁寧に扱きましょう。



**給食の量**が多くなります。体も成長し、中学生に必要な量です。中学生になると部活動もあります。残さず食べましょう。



**味付け**が、大人の味になります。いろいろな香辛料を使い、カレーなどは少し辛くなります。



## ☆苦手なものでも一口食べる努力をしよう☆

味覚は成長とともに変わります。小学生の頃は食べられなかったものも中学生になった今では食べられるようになっていくかもしれません。苦手なものでもまったく食べないのではなく、一口食べてみましょう。食べられることが自信にもつながります。

## ☆感謝の気持ちをもって食事をしよう☆

感謝の気持ちを表すのは言葉だけでなく、『残さず食べる』ことや、『キレイな片付け』などの態度で表すことも大切です。キレイな片付けは、その後の調理員さんの洗う時間の短縮にもつながります。言葉と態度で表すことができるようにしましょう！



## 食物アレルギーについて

食物アレルギーの生徒を対象に、食物アレルギー除去食を提供しています。対応が必要な方は、学級担任を通して、栄養士までお知らせください。

※食物アレルギー除去食の提供には各種書類提出が必要です。



- ◆ピンクのトレーは食物アレルギー除去食です。
- ◇見た目だけでは分からないものもあります。
- ◆触っただけでも反応してしまう場合があります。
- ◇症状がでたらすぐに周りの先生に報告しましょう。

資料提供：墨田区立中学校栄養士会