

# 4月 給食たより

令和4年4月8日  
小金井市立小金井第二中学校  
校長 栄 養 士

## 4月 ご進級・ご入学 おめでとうございます！

二中のみなさん！ご進級・ご入学おめでとうございます。みなさんが、毎日元気に学校生活を送ることができるように、安全で、美味しく、そして楽しい給食を作っていきます。

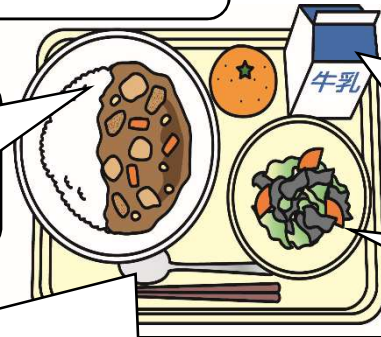
## 中学校の給食について 小学校との違いは？

### ① 食べる量（栄養の量）が増えます

文部科学省の「学校給食摂取基準」に基づいた栄養量を目標に献立を作成しています。

食べる量！  
6年生より  半分位増えます

主食：脳のエネルギー源です  
米飯を週に3回以上  
麺やパンもバランスよく組み合わせます。



カルシウム 450mg  
給食で1日の半分を目指します  
牛乳1パック飲むと、227mg  
乳製品だけではなく、豆や小魚で  
おいしいカルシウムの取り方を提案します！

食物繊維・ビタミン  
野菜や海藻は副菜でプラス！

たんぱく質：筋肉・血液のもと  
魚・肉・卵・豆 バランスよく組み合わせます。魚や豆が苦手な子も多いけれど、美味しく食べる方法を学習しましょう。

1年生から3年生まで同じ栄養量です。3年間かけて、自分に必要な栄養を学ぶ時間です。自分の成長に併せながら、少しずつ、食べられる量も味覚の幅もひろげてきましょう。

### ② 給食時間は30分！ でも安全に！

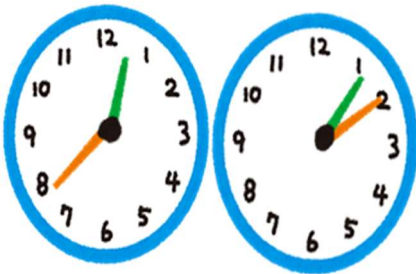
12時40分に「準備開始」 13時10分に「ごちそうさま」

食べる量も、配る量も増えるのに…小学校に比べて15分も短くなります。

でも、大丈夫！先輩たちも徐々に慣れ、準備も配膳も手際よく、充分、食事をする時間を確保しています。

「4時間目体育だから、配膳台を用意しておこう！」等、クラスで協力して工夫しています。

担任の先生のご指導のもと、豊富なアイデアで、安全に過ごそう。



## 二中の皆さんに守って欲しいこと

残念ながら、まだ感染状況は落ち着いていません。先生のご指導の下、安全に過ごしましょう。



- ・食前・食後の手洗い（清潔を保つ）
- ・食べている時以外は、マスクを着用（飛沫防止）
- ・食事中は特に教室換気を行う
- ・給食時間を静かに過ごす（飛沫の防止）



## 二中の給食について

カレーモルーから手作り！

### 手作り給食です！！

1階にある給食室で毎日手作りしています。  
3時間目辺りから、美味しい香りが漂ってきます！

### 出汁

一からじっくり時間をかけて丁寧にとります。  
昆布やさば節、かつお節、鶏がらなど、献立に併せて  
しっかりとり、うま味をいかして、塩分を控えます。  
化学調味料は一切、使用しません。

### 給食で旅をしよう

食文化にふれることで、その地域の風土や歴史を  
学ぶことができます。  
給食では、毎月、日本の郷土料理や世界のメニュー  
二を学習します！



### 地産地消の豊かさに触れよう

給食では、基本的に国産の食材で、なるべく近郊の地域、  
皆さんが住む小金井や武蔵野地域でとれた食材を選んでいます。  
地元の野菜は美味しいだけではありません！  
環境に優しい選択なので、持続可能な社会の実現に繋がります。



今年度も、感染拡大防止にも留意し、より一層、安全で安心できる給食提供に努めます。給食は、成長期におけるお子様の食事の3分の1を担う大切な時間です。ご家庭と連携して、美味しい給食を提供していきたいと思っております。

### 給食費について

6月6日(月)に、今年度 最初の給食費の振替がございます。  
ゆうちょ銀行(ゆうちょビズダイレクト)での振替となります。ご登録がお済でない方はお早目にお願  
いします。(詳細は別途おたよりさせていただきます)

### 給食の返金についてのご注意

年間行事予定外の欠食については以下の通りに返金させていただきます。

- 学級(学校・学年閉鎖)の場合：食材の停止が出来た日程のみ
- 個人の場合：停止のご連絡から1週間後 かつ5日以上連続での欠食  
※ 担任を通して、給食費担当者が連絡を受けた日が起算日です。  
※ ご家庭からのご申告が無い場合は、原則 給食はご用意しています。

感染症等で出席停止等の場合も、上記の日程より遡っての返金はできませんので、ご了承ください。

### 食物アレルギーについて



中学生になると、身体も成長し、アレルギー症状の出方も大きくなる可能性があります。また学校で過ごす時間も長くなりますので、下記の症状がある生徒はご相談ください。 年度途中でもご対応いたします。

食事をして、こんな症状があったら、ご  
相談ください。

診断と、学校面談で対応しま  
す。

