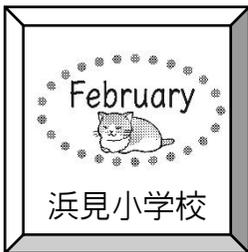


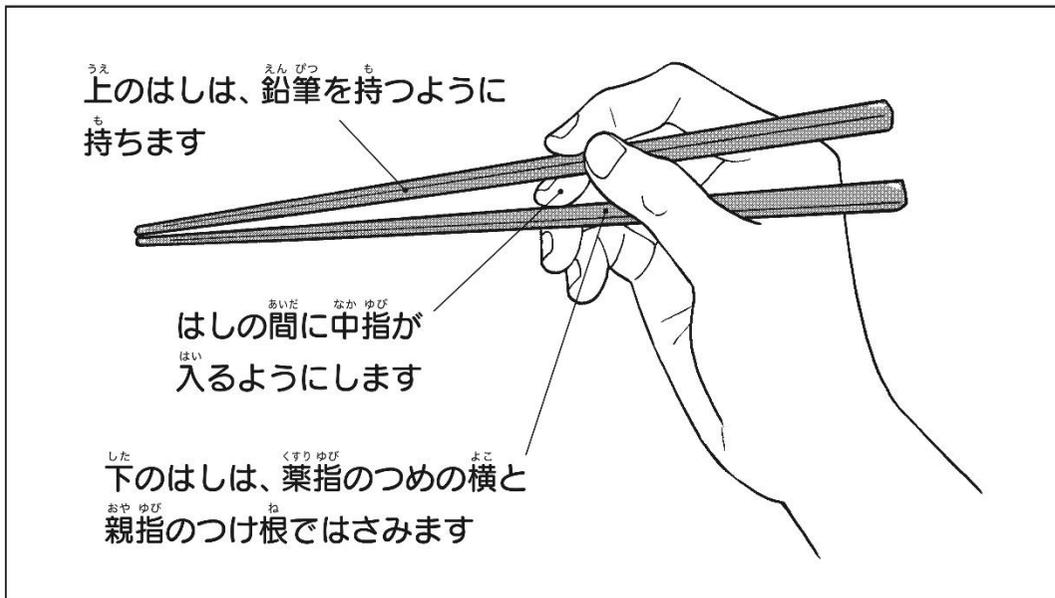


2月の給食だより



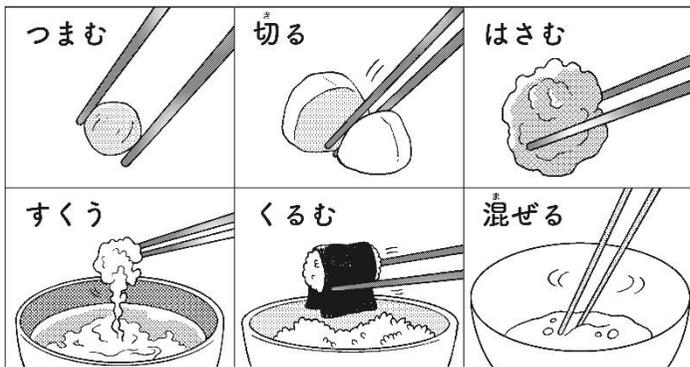
節分の翌日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒さは厳しい時季です。インフルエンザやノロウイルスなど、この時期に流行しやすい病気の予防には、手洗いうがい忘れずに、たっぷりすいみんをとって栄養バランスのとれた食事を食べることが大切です。

はしの正しい持ち方



はしを正しく持つと、小さな豆もつまむことができ、食事がしやすくなります。はしは毎日使うので、正しい持ち方を身につけ、気持ちよく食事をしましょう

はしの役割



♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ1～

【中学校のお昼ごはんってどうなっているの？】

○中学校のお昼ごはんは、家から持っていくお弁当と、給食のどちらかを選ぶことができます。

○給食は一日単位で注文することができます。

給食のよいところ（2023年度中学生アンケートより）

- 1位 家で弁当を用意しなくてよい
- 2位 学校に持って行く荷物を減らせる
- 3位 栄養バランスがいい
- 4位 おいしい・好きな料理が出る
- 5位 食べたい日を選んで注文できる

中学校給食についてのページはこちらを見てください
献立表や紹介動画、レシピなど掲載



♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ2～

【中学校給食ってどんなもの？】

* 献立は文科省の学校給食摂取基準に基づき小学校給食を経験した市の栄養士が作成

おかずは普通盛りと大盛りが選べます

①には肉や魚などメインのおかず（主菜）が入ります
ごはんの代わりにパンやソフトめんの日もあります
*ごはんは220g（米100g）

②と③には、野菜や芋などの料理（副菜）が入っています
フルーツあえなどのデザートが入ることもあります

ごはん 汁物

ごはんとおかわりがあります
*4個の注文につき1個のおかわり

はしやスプーンも付いています

*牛乳は選択できますがカルシウムが226mg摂取できるのでおススメします

♪中学校給食 お知らせコーナー♪ ～シリーズ3～

【食材はどんなものを使っているの？】

国産の肉や野菜などをはじめ、ほとんどの食材は小学校給食で使われているのと同じものを使っています。小学校同様、フライなどもパン粉付けから手作りをしています。藤沢や神奈川の食材を集めた「ふじさわランチ」や「かながわランチ」もあり、地産地消にも取り組んでいます。（藤沢産：小松菜・湘南しらす・さつまいも・大根・新米など）

【おかずは冷たいけどご飯と汁ものは温かいです】

お弁当箱に複数の種類のおかずが入るので、食中毒を防止するため、おかずは冷却しています。家庭で作るお弁当も冷ましてから詰めるのと同じです。

ご飯と汁ものは、保温材が入っているので温かいです。

