



新学期がはじまり、1か月が経とうとしています。環境が変わり、疲れを感じている人も多いかもしれません。休息は十分にとれていますか？食欲はありますか？？ 気候も夏に向かって変化し、じめじめと蒸し暑い日が続いています。規則正しい生活を心掛けて、元気に過ごしましょう。

はじまるよ、AB 給食選択。よく考えて取り組もう！！

9月より、本来の中学校給食の形式である「AB 選択制のランチルーム給食」が再開予定です。A 献立は、ごはんが主食。B 献立はパン・麺が主食です。皆さんの先輩たちは、お弁当か給食か、給食もAかBかを選ぶことで、自分に合った食事を選び、自分の健康を考えた食事ができる力を身に付けてきました。

5月中旬に9月の予定献立表を配付します。初めての選択給食になります。「嫌いなものが含まれていない方の献立を選ぶ」「脂質や塩分が少ないA 献立を選ぶ」「どちらも食べるのが難しそうなら、お弁当にする」献立表をよく見て、残さず食べられる食事を選択してください。

また、**食物アレルギーを持つ生徒は、特に注意をして選択**をしましょう。アレルギー原因食品が含まれている献立は注文することができません。どちらの献立にもアレルギー原因食品が含まれている場合は給食を注文できません。お弁当を持参してください。保護者の方とよく確認して注文をしましょう。

給食時間のランチルーム使用について

現在、お弁当パックに詰めた給食を教室で食べていますが、ランチルーム給食再開にむけて、感染対策をしつつ、ランチルームでの給食を段階的に進めます。5月12日より1学級2日ずつ、6月13日より1学年7日ずつのランチルーム給食を実施予定です。

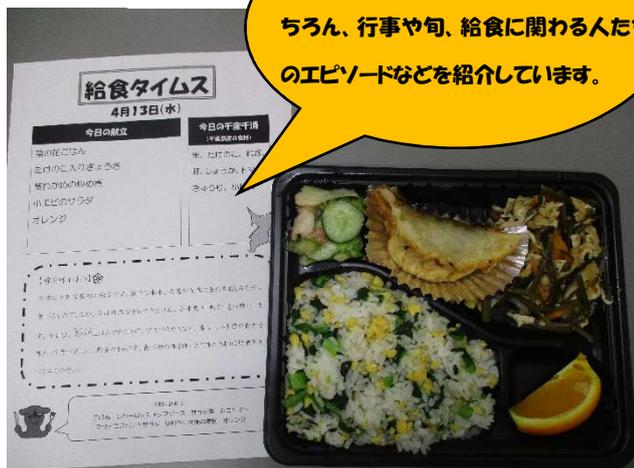
今年度のランチルーム喫食では、給食を**食器に盛って配膳**をします。昨年度は、お弁当パック詰め給食に汁物も提供していましたが、今年度は汁物の追加はありません。給食を注文していない生徒は、通常通り、お弁当の持参を忘れずをお願いします。

三山中の給食



←桜の塩漬け、
春の味

「給食タイムス」では、栄養についても
もちろん、行事や旬、給食に関わる人たちの
エピソードなどを紹介しています。



ランチルームで給食を詰めます。↓



ふんわり焼けた卵を、290個に慎重に切り分ける作業。調理員さんが緊張しています。→



←春巻のオレンジ煮には、国産オレンジをたっぷり使って使いました。調理員さんのアイデアで、オレンジの皮を上に乗せて焼くことでとても香豊かに仕上がりました。

