

# The Lunch Times 4月号

令和8年 <給食だより> 三郷市立瑞沼学校給食センター

## ご入学・ご進級おめでとうございます！

4月13日(月)から給食が始まります。学校給食は、中学生の健康や成長のために、必要な栄養量を考えて作られています。しっかり食べて栄養を補給し、学校生活を楽しみましょう！

### 中学校給食の紹介



中学校の給食は令和7年1月に岩野木学校給食センターから瑞沼学校給食センターに移転しました。それに伴って、食器や食缶等全てのものが新しくなっています。そしてセンターで美味しいご飯を炊くことが出来ます。お米は「彩のきすな」又は「彩のかがやき」という埼玉県産の品種を使用しています。混ぜご飯もセンターでご飯と具を混ぜてコンテナに入れて配送します。



1釜で約60人分のご飯が炊けます



混ぜご飯はセンターで混ぜて各学校へ配缶されます

### 食器の置き方

中学校の給食では和食スタイルで食べることが出来ます。ご飯は左、汁物は右、メインのおかずは右奥、サラダなどの副菜は左奥に置きましょう。



## ~中学校給食の特徴~



### 量について

小学校の給食より量が増えています。クラスの人数分、食缶に入っている量を均等に盛り付けられるようにしましょう。

### 給食時間について

小学校より給食時間は短くなります。給食当番で協力してすばやく準備し、食べる時間を確保しましょう。

### ※給食当番の身支度チェックリスト できているかチェックしてみよう

- 帽子・三角巾から髪の毛が出ていないか
- つめは短く切っているか
- マスクをきちんとつけているか
- 清潔な白衣・エプロンを着ているか
- せっけんを使って手を洗っているか
- ハンカチを持っているか

## ~瑞沼学校給食センターの取り組み~



### 献立について

和食・中華・洋食の献立をバランスよく組み込むようにしています。また、肉・魚・卵、野菜など様々な食品を取り入れ、「食」の経験を増やすようにしています。

### 地場産物について

三郷市産の旬の野菜を取り入れるように心がけています。過去には、小松菜・長ねぎ・玉ねぎ・グリーンアスパラガスなどを使用しました。

### 食文化について

日本の郷土料理・行事食や世界の料理も取り入れ、食文化を学べるように工夫しています。

### 読書給食について

三郷市は「日本一の読書のまち」を目指して様々な取り組みを行っています。給食センターでは、本の中に登場する料理を給食に取り入れる「読書給食」を実施しています。