



4月給食だよ!

令和8年4月7日
渋谷区立上原中学校
栄養士 上原かつえ

学校給食が始まります

学校給食は、成長期にあるみなさんの心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供しています。また、食に関する指導を効果的にすすめる教材としての役割もあります。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、よろしくお願いいたします。



栄養バランスがよい食事の見本!

中学生の時期は、体と心が大きく成長する大切な時期です。主食・主菜・副菜がそろった食事は、体をつくる栄養や調子を整える栄養をバランスよくとることができ、学習や活動をしっかり支えます。毎日の食事を大切にする意識を持ちましょう。

主菜
魚、肉、卵、豆腐などを使ったおかず。主に体をつくるもとになります。

副菜
野菜、きのこなどを使ったおかず。主に体の調子を整えるもとになります。

主食
ごはん、パン、めんなど。主にエネルギーのもとになります。

汁物
みそ汁、スープなど。

給食当番の健康&衛生チェック

感染症予防のため、健康や衛生チェックをして、体調が悪い時は先生に伝えて当番をかわってもらいます。

<input type="checkbox"/> 下痢はしていない 	<input type="checkbox"/> 発熱、腹痛、おう吐はしていない 	<input type="checkbox"/> 手洗いをし、衛生的な服装をしている 
--	---	---

渋谷区コラボ給食

昨年度に引き続き、大使館コラボ給食「ペルー」「トルコ」「ブルガリア」、服部学園、ABC クッキング、防災都市協定、FC 東京からは、選手に人気の献立提供、キューピーマヨネーズでは、美味しく野菜を食べられるドレッシング開発!などのコラボが盛りだくさんの予定です。楽しみにしてください。