

今後の給食は...

江東区が出した「江東区立学校感染症予防ガイドライン改定第4版」に沿って給食を運用します。

献立作成について...

- より少ない品数で望ましい栄養が摂取できる献立
- 複雑な盛り付けは避け、原則、食具（箸やスプーン）を使って食べるメニュー

教室での留意点

- 喫食時は机を向かい合わせにしない
- 生徒及び教職員の正しい手洗いの徹底
- 準備から片付けまで、不要な会話を控える
- 1度盛り付けたものは食缶に戻さない
- おかわりについては教員等が配食する

ヒトサラ給食のとき、おうちで何を食べさせよう...



ヒトサラ給食の期間は、主食1品しか出ません。成長期に必要な栄養を摂るためには、**たんぱく質**と**ビタミン類**を補う必要があります。ここでは、スケジュール別に、オススメの補食をご紹介します！
※中学生が自分で用意することを想定しています。

コンビニなどで買って済ませる場合

【ボリューム重視!!なら】

レジ横の Snack (フライドチキン) 等
+ 栄養強化タイプの野菜ジュース
+ おにぎりや小さいパン1つ



【ヘルシーさ重視♪なら】

サラダチキン
+ 栄養強化タイプの野菜ジュース



おうちで自分で用意する場合

【ボリューム重視!!なら】

冷凍食品や前日のおかずの残り
+ 野菜炒めやサラダ
+ おにぎりや小さいパン1つ



【ヘルシーさ重視♪なら】

目玉焼き or ゆで卵
+ 野菜炒めやサラダ + フルーツ

